

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Veřejné bruslařské školy

Public skating schools

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor bakalářské práce: Dominika Vejpravová

Studijní program: prezenční studium

Studijní obor: tělesná výchova a dějepis

Bakalářská práce dokončena: duben 2014

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma *Veřejné bruslařské školy* vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne .....

.....

Podpis

### **Poděkování**

Tímto bych ráda poděkovala mému vedoucímu práce PaedDr. Ladislavovi Pokornému za cenné rady, vstřícný přístup, pomoc a odborné vedení této bakalářské práce.

## **Abstrakt**

Název práce: Veřejné bruslařské školy

Cíl práce: Zmapování výuky ve veřejných bruslařských školách ve vybraném regionu. Porovnání metodik výuky bruslení na těchto školách na základě pozorování a rozhovorů s trenéry. Návrh optimálního modelu výuky bruslení vhodného pro použití ve veřejných bruslařských školách. Práce zahrnuje základy bruslení.

Klíčová slova: bruslení, dítě, škola.

## **Abstract**

Title of the thesis: Public skating schools

Aim: Mapping of teaching in public skating schools in the selected region. Comparison of methods of teaching skating at these schools on the base of observations and interviews with the coaches. The proposal optimal model of teaching skating suitable for use in public skating schools. The work covers the fundamentals of skating.

Key words: Ice - skating, child, school.

## Obsah

<b>1</b>	<b>Úvod</b>	5
<b>2</b>	<b>Cíle, úkoly práce a problémy práce</b>	6
<b>3</b>	<b>Teoretická část</b>	7
3.1	Definice bruslení	7
3.2	Historický vývoj bruslení	7
3.3	Z historie bruslení	8
3.3.1	Bruslení v díle známých malířů a spisovatelů	9
3.3.2	Knihy o bruslení	10
3.3.3	Historie bruslařských soutěží	11
3.4	Zajímavosti z vývoje bruslení v evropských zemích	13
3.4.1	Bruslení v Nizozemí	13
3.4.2	Historický vývoj bruslení na území Anglie	13
3.4.3	Bruslení v Rusku	14
3.4.4	Bruslení ve Francii	15
3.5	Moderní bruslení	15
3.5.1	Současní krasobruslaři	19
3.6	Bruslení jako dnešní sport a motivace pro začínající bruslaře	20
3.6.1	Historický vývoj bruslení na našem území	20
3.6.2	Rychlobruslení	23
3.6.3	Lední hokej	27
3.7	Základní bruslařské vybavení	30
3.7.1	Boty	30
3.7.2	Specifika bot pro výkonnostního závodníka	30
3.7.3	Broušení bruslí	31
3.7.4	Údržba brusle	31
3.7.5	Oblečení na led	31
<b>4</b>	<b>Hypotézy</b>	33
<b>5</b>	<b>Metody praktické části bakalářské práce</b>	34
<b>6</b>	<b>Výzkumná část</b>	35
6.1	Obecná charakteristika výzkumné části bakalářské práce	35
6.2	Veřejné bruslařské školy	35
6.3	Kurz bruslení Trutnov	35
6.3.1	Základní informace	35
6.3.2	Metodická řada	37
6.3.3	Jízda vpřed	37
6.3.4	Překládání vpřed	38

6.3.5	Zastavení z jízdy vpřed .....	39
6.3.6	Jízda vzad .....	39
6.3.7	Obraty.....	39
6.4	Škola bruslení Hradec Králové .....	40
6.4.1	Základní informace.....	40
6.4.2	Metodická řada .....	42
6.4.3	Jízda vpřed.....	43
6.4.4	Zastavení jednostranným pluhem .....	44
6.4.5	Překládání vpřed .....	44
6.4.6	Jízda vzad.....	44
6.4.7	Obraty .....	45
6.5	Školka bruslení Nové Město nad Metují.....	46
6.5.1	Základní informace.....	46
6.5.2	Metodická řada .....	47
6.5.3	Jízda vpřed .....	48
6.5.4	Zastavení pluhem a smykem .....	50
6.5.5	Jízda vzad.....	51
6.5.6	Přešlapování vpřed .....	52
6.5.7	.Obraty .....	52
6.6	Škola bruslení Náchod.....	53
6.6.1	Základní informace.....	53
6.6.2	Metodická řada .....	55
6.6.3	Jízda vpřed .....	56
6.6.4	Zastavení z jízdy vpřed .....	58
6.6.5	Překládání vpřed .....	58
6.6.6	Jízda vzad.....	59
6.6.7	Obraty .....	60
6.7	Porovnání bruslařských škol.....	61
6.8	Návrh optimálního modelu výuky bruslení .....	73
6.8.1	Příprava mimo led .....	74
6.8.2	První kroky na ledové ploše .....	75
6.8.3	Jízda vpřed .....	77
6.8.4	Zastavení z jízdy vpřed .....	80
6.8.5	Překládání vpřed .....	82
6.8.6	Jízda vzad.....	83
6.8.7	Obraty .....	84
6.9	Návrh ukončení kurzu.....	86
6.10	Využití bakalářské práce.....	88

<b>7</b>	<b>Diskuse .....</b>	<b>89</b>
<b>8</b>	<b>Závěry.....</b>	<b>93</b>
<b>10.</b>	<b>Seznam použité literatury .....</b>	<b>96</b>
<b>11.</b>	<b>Seznam grafů .....</b>	<b>98</b>
<b>12.</b>	<b>Seznam příloh .....</b>	<b>99</b>

## 1 Úvod

Úvodem bych ráda zmínila, proč jsem si toto téma vybrala. Od raného dětství jsem hodně sportovala. Když máte otce zarytého sportovce, jako mám já, jinak to ani nejde. Nepamatuji si víkend, kdy bych seděla doma a koukala na televizi nebo byla na počítači. Dnešní mladá generace, za kterou se již nepovažuji, nedělá nic jiného, než jen sedí doma, dívá se na televizi nebo hraje hry na počítači. Tuto činnost jsem ani nemohla vykonávat, rodiče se rozhodly pořídit domů počítač, když jsem končila základní školu, což bylo hodně pozdě. Také jsem kvůli tomu ve škole na hodinách Informatiky často slýchávala posměch od spolužáků. Když dala paní učitelka pokyn, vypnout počítače, vůbec jsem netušila, jak to udělat. Tím jsem chtěla zdůraznit, že děti na základní škole nemají zdaleka tolik pohybu, jako jsme my, ne o tolik starší děti mývaly. Dnešní děti málo věcí baví a málo věcí dělají s nadšením.

Je plno sportů a já osobně zastávám názor, že děti by měly dělat jakýkoli sport, důležité je, aby se hýbaly a měly z pohybu radost. Bruslení je ale jeden z mála sportů, který se vyznačuje vysokou mírou všestrannosti. Bruslení vyžaduje obratnost, rychlost, sílu, vytrvalost, psychickou odolnost a další. Když vezmeme v potaz krasobruslení, můžeme přidat i smysl pro rytmus, rytmus a vyjádření hudby pohybem, atd. Bruslení je komplexní sport, který není zdaleka tolik fyzicky náročný, sport který umožňuje komplexní rozvoj jak po fyzické, tak po psychické stránce.

Věnovala jsem se dlouho krasobruslení a po absolvování kurzu bruslení a ledního hokeje, jsem se rozhodla psát bakalářskou práci na téma Základní bruslařské školy. Myslela jsem si, že plno spolužáků bude umět dobře bruslit, ale opak byl pravdou. Kdo jiný, když ne rodiče nebo právě učitelé bude učit děti bruslit. Všichni se snad jednou staneme učiteli a bude naším úkolem, učit děti bruslit. Nejen proto jsem se rozhodla shrnout základy bruslení a napsat metodickou řadu, jak postupovat při výuce základního bruslení. Tato metodická řada by měla pomoci nejen při výuce bruslení ve veřejných bruslařských školách, zároveň může posloužit učitelům ze základních, středních i dalších škol, kde děti chodí v rámci tělesné výchovy občas bruslit.



## **2 Cíle, úkoly práce a problémy práce**

Cíle:

Cílem práce je zmapování výuky bruslení ve veřejných bruslařských školách ve vybraném regionu. Porovnání metodik výuky bruslení na těchto školách a návrh optimálního modelu výuky bruslení pro využití ve veřejných bruslařských školách.

Úkoly bakalářské práce:

- Studium odborné literatury.
- Vypracování teoretické části práce.
- Zmapovat veřejné bruslařské školy ve vybraném regionu.
- Porovnat základní informace o veřejných bruslařských školách ve vybraném regionu.
- Porovnat metodiky bruslení na vybraných školách bruslení.
- Porovnat počet lekcí věnovaných nácviku jednotlivých bruslařských dovedností.
- Porovnat výkonnost žáků veřejných bruslařských škol.
- Navrhnout optimální model metodiky pro základní bruslařské školy.

Problémy práce

- Jaká je věková skupina navštěvující veřejné bruslařské školy?
- Jaké vybavení trenéři používají při výuce?
- Jak velký důraz kladou trenéři rozcvičce před a kompenzací po bruslení?
- Je počet lekcí věnovaný nácviku dané bruslařské dovednosti ve školách bruslení stejný?
- Jaké jsou metodiky výuky bruslení na vybraných bruslařských školách?
- Jsou žáci po absolvování kurzu bruslení na podobné výkonnostní úrovni?
- Jaký je cíl veřejných bruslařských škol?

### 3 Teoretická část

#### 3.1 Definice bruslení

Základním principem bruslení je přenášení váhy těla z jedné nohy na druhou, čímž se uvádí tělo do pohybu. Bruslení řadíme mezi koordinačně estetické sporty.

Bruslení, je jeden z nejvhodnějších druhů tělesného pohybu pro mládež, zvyšuje krevní oběh a kapacitu plic, posiluje svalstvo dolních končetin, zlepšuje celkovou obratnost, zdokonaluje funkce ústrojí statického spolu s příslušným svalstvem. Rozvíjí nervosvalovou koordinaci, protože k úspěšnému provedení bruslařského prvku je potřeba jemná a citlivá souhra vědomých, ale skoro neznatelných pohybů, v oblasti motorického svalstva celého těla.

Teplota prostředí, při kterém je tento sport provozován, pomáhá otužovat organismus a napomáhat správné termoregulaci.

Bruslení napomáhá rozvoji prostorové orientace. Při provádění pohybu má poloha těla, zvláště hlavy, určující význam. Při krasobruslení musí být orientace v prostoru dokonalá.

Tento sport učí člověka také vlastnostem jako je trpělivost, vytrvalost, houževnatost, důslednost a píle. Tyto vlastnosti mají velký vliv na povahové rysy sportovce, který je poté uplatňuje i v ostatním životě. Málokterý sport vyžaduje tolik sebezapření a odříkání jako právě bruslení (Starcová, 2009).

#### 3.2 Historický vývoj bruslení

Dějiny bruslení můžeme rozdělit na dvě základní období. Na období od pravěku po první polovinu 19. století a na bruslení, jehož začátek můžeme datovat do poloviny 19. století a trvá prakticky do dnes, období moderního bruslení (Šinkovský, 2011).

### 3.3Z historie bruslení

Přesný začátek bruslení není jednoznačný, avšak pravděpodobně před několika tisíci lety lidé zkoušeli bruslit na zamrzlých kalužích a vodách. První brusle si lidé vyráběli z kostí. Svědčí o tom nálezy ze Skandinávie, Anglie, Německa, Ruska, Norska. Dokonce i na našem území se našli pozůstatky kostí, na kterých mohli lidé bruslit. Která země, má však největší podíl na vznik bruslení, není úplně jisté. Můžeme tedy vznik bruslení připsat jak Sibiři, Číně, Norsku, Římu, Francii, tak i dalším zemím. V Římě a v Norsku se našly hodně staré exempláře, které jsou přibližně 4000 let staré. Ve Francii se však našla brusle, jejíž stáří se odhaduje dokonce na 20 000 let (Šťastná - Königová, 1985).

Jak vypadaly jedny z prvních bruslí? Brusle byly vyrobené z kosti pratura (předchůdce dnešního býka), koně nebo soba (Šťastná, 1985). Brusle se vyráběly z kostí s ostrou hranou, holenní kost měla pro výrobu bruslí nejlepší tvar a disposice. Do kostí se udělaly dva otvory, otvory se protáhly řemínky nebo provázky. Pomocí řemínků se kost připevnila k noze (Šinkovský, 2011).

Až do středověku se na bruslích nepohybovalo, jak jsme dnes zvyklí. Bruslilo se na jedné, stojné noze, druhá noha byla odrazová. Pro snadnější pohyb na kostěných bruslích se používali dvě hůlky (klacky). Tento styl bruslení se stal předchůdcem nejen dnešního bruslení, ale zároveň i lyžování. V této době nebylo bruslení ani sportem, ani zábavou. Používalo se ho výlučně jako rychlé přepravy po zamrzlých vodních plochách, hlavně v Norsku, Švédsku, Finsku a v Holandsku (Bartoň, Havránková, 1982).

Od 4 století př. n. l., kdy se v Evropě usídlili Keltové, kteří byli velice zkušení ve zpracování železa, došlo i k velkému rozvoji bruslení. Keltové při svých cestách museli často přecházet řeky, jezera či bažiny, které byly zamrzlé. Proto hledali způsob, jak přejít tyto ledové plochy snadněji a rychleji. Začalo se bruslit na železných bruslích, které byly rychlejší, a pohyb na nich byl jistější. Pravděpodobně nejstarší nalezené železné brusle jsou staré 2000 let a vidět je můžeme v muzeu v Budapešti (Šinkovský, 2011).

Vzhled železných bruslí: „*Do dřevěné základny byl zapuštěn úzký, rovný a železný nůž s hranou.*“ (Šinkovský, 2011, s. 9). Brusle dnešní podoby vznikla

náhodou, když holandský učeň omylem při zasazování želízek zaměnil vodorovnou plochu za svislou. Želízko začalo do ledu řezat, bruslení se tak stalo mnohem jednodušší. Bruslaři mohli bruslit bez holí. Vertikální želízka jsou doložená od 15. Století (Šťastná, 1985).

### 3.3.1 Bruslení v díle známých malířů a spisovatelů

Z roku 1174 pochází první zmínka o tom, jak vypadaly brusle. Anglický William Fitzstephen z Cantenbury ve své knize o Thomasi Beckettovi popsal, jak na zamrzlých bažinách ve Finsbury a Moorfieldsku běhá mládež. Jak někteří z nich mají na nohách připevněné kosti a v ruce mají hůl. Píše o mladících, kteří létali po ledě jako ptáci. Často padali, a když upadli, někdy se praštili do hlavy, jindy si i něco zlomili (Šťastná, 1985).

Nový typ bruslí, vertikální zasazená želízka, kdy se přestaly používat hole k odrážení, byly po prvé zaznamenány holandským mistrem Bergmanem. Zachytil ženu po pádu na ledě, za ženou je však zachycen muž, který jede se zdviženou nohou ve váze. Zde se dá odvodit, že bruslil na novém typu bruslí, protože staré brusle by tento pohyb vůbec neumožňovaly. Je to zároveň první dochovaná rytina s bruslařskou tematikou.

Máme mnoho důkazů, jak moc bylo bruslení populární či nebylo. Například z Nizozemí. Obrazy od Rembrandta, Pietra Breughela nebo Van Aistoota na kterém jsou zobrazeni bruslaři. Tyto díla ovlivnila i české umělce. Například již v roce 1750 tato díla, známých nizozemských umělců, ovlivnila tvorbu českého malíře Norberta Grunda. Který vytvořil několik obrazů s bruslařskými náměty. Poté na nizozemské, ale i českého autora navázali další umělci jako například Viktor Barvituisse a Josef Mánes. Podle maleb bylo bruslení na českém území hodně oblíbené.

Dalším příkladem může být karneval na ledě z roku 1610, který uspořádal Rudolf II. Mezi další osobnosti, které si oblíbili bruslení, patří Casanova, který ve svých pamětech popisoval věci tak dopodrobna, že jsou jeho paměti do dnes výborný zdroj tehdejšího oblékání. Dokonce popsal oblékání žen na bruslích, dovídáme se, že ženy již nebruslily v tak dlouhých

sukních. Nosily sukni trochu kratší, dlouhou asi do poloviny lýtek. Také básník Goethe nebo F. Schiller si oblíbili bruslení. Goethe si bruslení oblíbil díky svému příteli a kolegovi básníkovi Klopstockovi (Šťastná, 1985).

Bruslení bylo oblíbenou aktivitou mnoha lidí, ale mělo i své odpůrce. J. A. Komenský, který propagoval tělesnou výchovu, bruslení neměl tolik v lásce. Církev zakazovala koupání v řece, rybníce nebo v jezeře, proto se plno lidí neodvažovalo vstoupit na vodu ani v zimě. Komenský řadil bruslení mezi sporty životu nebezpečné (Hrázká, 2006, s. 8).

### 3.3.2 Knihy o bruslení

V roce 1772 byla napsaná první kniha o bruslení. Kniha dostala název "A treatise on Skating" (Pojednání o bruslení), autor Robert Jones v knize popsal základní bruslařské prvky- oblouky, vlnovky a trojky. Vymyslel název pro trojku, prvek ve tvaru srdce. Další kniha o bruslení byla vydána v Lipsku. Nesla název Über das Schlittschuhlaufen. Další kniha, tentokrát z francouzského prostředí pochází od Jeana Garcina, byla vydaná v roce 1813 pod názvem Opravdový bruslař. V knize autor pojmenoval bruslařské prvky, nevymýšlel vlastní názvy, ale jednotlivým prvkům přiřazoval názvy podle antického bájesloví, jako například Apollón a další. Říkalo se o něm, že je lepší bruslař než spisovatel. Na druhou stranu měl pokrokové názory. Zastával názor, že bruslaři by měli na ledě být více elegantní, měli by dávat větší význam estetické stránce provedení (Šťastná, 1985).

První kniha o bruslení vydaná na našem území pochází z pera Josefa Buriána, který však nebyl bruslař, byl plavec. Kniha nesla název Krátké pojednání o ušlechtilém umění bruslařském, vyšla německy v roce 1842. Kniha se nezabývá tolik technikou bruslení, spíše zaměřuje svojí pozornost na význam bruslení pro tělesnou stránku člověka (Šinkovský, 2011).

V roce 1887 byla vydána další česká kniha o bruslení, pod názvem Nauka o bruslení. Autorem byl Augustin Krejčí, učitel tělocviku na vyšší reálné škole. Rok po vydání knihy se poprvé objevuje označení krasobruslení. Také se poprvé zařazuje do závodů jízda podle předpisu, která trvá 5 minut (Šinkovský, 2011).

### 3.3.3 Historie bruslařských soutěží

Vývoj a posun bruslení dopředu vyžadoval lepší a lepší podmínky pro bruslení. Což dělalo starosti pořadatelům soutěží. Někdy nebyl led moc silný, jindy bylo moc sněhu. Proto již v roce 1860 vznikl první zastřešený stadion. Stadion vznikl v Kanadě. Díky lepšímu ledu, vnikaly nové prvky, jezdilo se rychleji, jistěji a vznikaly nové a nové kluby. První klub vznikl v roce 1744 v Edinburghu, druhý v Londýně v roce 1830 a další v Oxfordu (Šťastná, 1985).

V Oxfordu se začaly psát nové dějiny bruslení. Vznikly zde nové prvky. Pánové jako Vardervell, Witham, Monier-Williams, Pidgeon a další objevili protizvraty a zvraty (kdy po změně hrany po trojce vzniká zvrat), (Šťastná, 1985).

První bruslařské závody byly hodně podobné rychlobruslařským. Bruslilo se na dlouhé trati, kolem které byli 3 rozhodčí. Když bruslař dozávodil, jel za rozhodčím, který mu řekl výsledek. V roce 1870 se po prvé objevil na závodech Axel Paulsen. Který tehdy jako ještě neznámý mladík vyhrál závody v rychlobruslení. V roce 1885 byl vyhlášen nejlepším závodníkem světa. Nejvíce se proslavil svým skokem (Šinkovský, 2011).

V roce 1882 byly ve Vídni uspořádány první mezinárodní závody, podle Hainesových pravidel. Mistrovství výhradně pro muže se po prvé konalo v roce 1891. První mistrovství světa mužů se konalo roku 1896 v St. Petěrburku. Ženské se konalo o 10 let později. V roce 1930 se konalo první mistrovství Evropy žen (Šťastná, 1985).

První bruslařské závody, které se konaly na našem území, se uskutečnily v roce 1886. Byly to závody jen mezi místními závodníky. Rok na to se zde konaly závody znovu, ale to se již účastnili sportovci i z jiných zemí. Nejvíce diváky upoutal vídeňský Leopold Frey. Který na ledě předváděl skoky, piruety, kruhy roznožmo i snožmo a mnoho dalších prvků. Diváky upoutal natolik, že si vyžádaly několik dalších přídavků (Šťastná, 1985).

V roce 1881 proběhlo pravděpodobně první párové vystoupení. Vystoupení předvedl ruský krasobruslař Srezněvskij s finskou krasobruslařkou Menanderovou (Šťastná, 1985).

Konec 19. století se dá charakterizovat, jako období měření sil. Často se konaly mezinárodní závody. V roce 1888 uspořádali mezinárodní rychlobruslařské závody Holanďané. Přijeli závodníci z Anglie, Švédska, Ruska, USA a Nizozemí. Závodilo se ve třech disciplínách, ten kdo vyhrál všechny tři, stal se mistrem světa. Absolutní mistr světa nakonec nebyl vyhlášen, protože nikdo nevyhrál všechny 3 závody. Alexandr Panšin vyhrál dvě ze tří disciplín, ale ani to nestačilo k jeho prohlášení za mistra světa (Šťastná, 1985).

V roce 1890 se v Petrohradě konalo první neoficiální mistrovství světa v krasobruslení. Závodů se zúčastnili bruslaři z celého světa. Největším favoritem byl ruský Lebeděv, který také závody vyhrál. Závody trvaly dva dny, první den se jely povinné cviky, druhý den volné cviky. Jediný Lebeděv měl prvky sladěné, prvky tvořily hezkou a uspořádanou sestavu a proto také nakonec vyhrál (Šťastná, 1985).

V roce 1896 se konalo v Petrohradě první společné mistrovství světa v rychlobruslení i krasobruslení. Krasobruslení zde zcela zastínilo rychlobruslení. Krasobruslaři předvedli nové kombinované piruety, eleganci a krásu spojenou s hudbou.

V roce 1901 se konalo mistrovství světa ve Stockholmu, kde zazářil Ulrich Salchow. Zároveň se zde předvedli po prvé páry. Závod párů ovládli manželé Syersovi. Další mistrovství světa se konalo v roce 1902, kdy se paní Syersová, z páru, který vyhrál mistrovství ve Stockholmu, zúčastnila individuálního závodu a obsadila druhé místo, hned za Salchowem. Syersová vyhrála další mistrovství v letech 1906 a 1907 na olympijských hrách v Londýně, které se konaly v roce 1908, vybojovala zlato v kategorii žen. Krasobruslení se stalo sportem, který začaly ovládat ženy, sportem, kde mohly ženy ukázat všechny své schopnosti, svou eleganci a krásu (Šťastná, 1985).

V roce 1908 po prvé mohly závodit sportovní páry. Taneční páry závodily po prvé až v roce 1952, mistrovství Evropy pro taneční páry bylo však uspořádané ještě déle, a to v roce 1954. Tance se do olympijského programu zařadily až v roce 1976 (Hrázká, 2006).

### 3.4 Zajímavosti z vývoje bruslení v evropských zemích

#### 3.4.1 Bruslení v Nizozemí

Holandané jako první začali používat brusle nejen jako dopravní prostředek, ale i pro zábavu. Pořádali lidové veselice, kterých se účastnily celé osady. Závodilo se v doběhnutí do cíle – byli to tedy předchůdci dnešních rychlobruslařských závodů (Bartoň, 1982). Tradice rychlobruslení je v Nizozemí velice dlouhá a není divů, že je to sport, ve kterém Nizozemci získávají nejen na zimních olympijských hrách do dnes tolik medailí.

V Nizozemí má bruslení opravdu dlouhou a zajímavou tradici. V roce 1697 mezi sebou dokonce závodili bruslaři a jezdci na koních. Vítězili bruslaři, protože byli schopní na bruslích ujet až 40 mil, zatímco jezdci na koních ujeli sotva polovinu. V této době byly v Nizozemí oblíbené bruslařské výlety (Šťastná, 1985).

V 18. století se v Nizozemí začíná rozvíjet rychlobruslařská tradice. Závodilo se v průplavech, kde byla trasa ohraničena latěmi, které oddělovaly soupeře. Už v těchto rychlobruslařských počátcích si bruslaři střídali své dráhy, důvodem byla kvalita ledu (Šinkovský, 2011).

Závody byly náročné a stát se jejich vítězem bylo ještě složitější. Kdo chtěl dostat cenu, musel nejméně padesátkrát vyhrát.

V Holandsku se zároveň hrála hra, které se říkalo kolven. Hru, proti sobě hrály dvě družstva, hráči poháněli na ledě míček se zahnutými holemi (Šťastná, 1985).

#### 3.4.2 Historický vývoj bruslení na území Anglie

V Anglii nejen brusle a techniku jízdy, ale i název pro brusle a bruslení převzali od Holanďanů. Bruslení se v Anglii od začátku říkalo skating. Pravděpodobně název převzali od Holanďanů, kde se bruslím říkalo schaats, což se od anglického skates moc neliší. Doklady o rozvoji a názvu pro bruslení v Anglii máme ze 17. století z deníků. Záznam z jednoho deníku z 1. prosince 1662, kde si pisatel deníku poznamenal, jak viděl bruslit anglické občany v parku St. James (Šťastná, 1985).



V Anglii přechod od kostěných bruslí k železným trval déle než v jiných zemích. Až kolem roku 1500 převzali holandské kovové brusle. V Anglii si brusle trochu poupravili. V Holandsku se na bruslích dalo bruslit jen rovně, zatímco v Anglii na brusli přidali mírné zakřivení. Brusle dovozovaly dělat oblouky. Rozvoj bruslení v Anglii se proto považuje za zrod ozdobného bruslení, později krasobruslení (Šinkovský, 2011).

### 3.4.3 Bruslení v Rusku

Bruslení bylo populární i v Rusku. V roce 1838 v Petrohradě vyšla knížka pod názvem „*Zimní zábavy a umění jezdit figury na bruslích*.“ Na kovových bruslích se v Rusku jezdilo od 17. století. Car Petr Veliký rád jezdil na bruslích. Bruslím se v Rusku říkalo skorochoď, teprve později podle ozdoby koňské hlavy se jim začalo říkat koňky (Šťastná, 1985).

V Rusku bylo hodně populární psaní na led. Tato činnost si zde dlouho udržela tradici. Šlo o klasické psaní na led. Dokonce byla vydána příručka, jak které písmeno napsat. Příručka nebyla dotažena do konce, byly zde jen náznaky, jak jednotlivá písmena napsat. Dlouho se vedly spory o to, jak někdo mohl dokázat napsat celé slovo jen jedním odrazem. Umění psaní na led, bylo umění, které neovládal každý. Kdo to ovládal, byl opravdu považován za umělce (Šťastná, 1985).

V Rusku se krasobruslení celkem dařilo. Avšak po Lebeděvově éře se delší dobu nenašel nikdo, kdo by ho nahradil. Ruští závodníci nejezdili dlouho závodit do jiných zemí a ani výuka bruslení zde nebyla nijak zajišťována. Proto od roku 1896 začíná v Rusku organizované bruslení. Dalším výborným ruským krasobruslařem byl Panšin. Byl uznávaným bruslařem po celém světě. Po jeho smrti v roce 1904 se rozhodlo vedení klubu Obščestvo každý rok pořádat v Petrohradě na jeho památku soutěž v krasobruslení. Dalším výborným ruským krasobruslařem byl Nikolaj Kolomenkin. Kolomenkin byl od mladých let velice sportovně aktivní. Sport mu z počátku moc nešel, ale byl velice trpělivý a vytrvalý. Za zmínku stojí i láska V. I. Lenina k bruslení. Při pobytu ve vesničce Šušenkoje, často chodil bruslit na zamrzlou řeku. Dokonce se rozhodl uspořádat závody, soutěžilo

se ve figurách a v rychlosti. Lenin byl bezkonkurenčně mezi ostatními nejrychlejší (Šťastná, 1985).

#### 3.4.4 Bruslení ve Francii

Bruslení bylo velice populární, a tak se dostalo i do Francie. Ve Francii za vlády Ludvíka XVI. se bruslilo téměř všude. Dámy jezdily po boku svých kavalírů. Bruslení však bylo přerušeno Velkou francouzskou revolucí. Sám král s královnou Marií Antoinettou bruslili. Mezi bruslaři byli více a méně nadanější. Kdo ovládal bruslení, dokázal psát na led, to bylo velké umění. Královnu neustále doprovázel rytíř de Saint-Georges, který když hrozilo královně a králi nebezpečí, údajně na led napsal attention - pozor (Šťastná, 1985).

#### 3.5 Moderní bruslení

V roce 1744 vznikl první bruslařský klub ve skotském Edinburghu. Členem klubu se nemohl stát jen tak každý. Kdo chtěl být členem, musel absolvovat přijímací zkoušky. Přijímací zkouška byla praktická. Bruslař musel opsat na každé noze kruhy, na pravé i levé noze musel přeskočit jeden, dva a tři na sebe postavené cylindry. Za Zakladatele moderního bruslení je považován Američan Jackson Haines, původně byl tanečník, který bruslil hlavně pro radost (Šinkovský, 2011). Postupně se v bruslení natolik zdokonalil, že začal jezdit turné po evropských městech. Navštívil například Paříž, Vídeň, Prahu a další města. Lidé ho obdivovali, zejména pro jeho eleganci na ledě. Snažil se do bruslení vkládat taneční prvky. Podle Hainese, vznikla první pravidla bruslení, která později převzala ISU- Mezinárodní bruslařská unie, která byla založena v roce 1892. Tyto hainesova pravidla platila dalších mnoho let jen s malými úpravami. Podle těchto pravidel se v roce 1882 konaly ve Vídni první mezinárodní závody (Šťastná, 1985).

Ve druhé polovině 20. století se bruslení rozvíjí třemi směry. Směrem rychlobruslení, ledního hokeje a krasobruslení. V zemích, kde se brusle používaly hlavně jako dopravní prostředek, jako Švédsko, Finsko, Rusko, Norsko a další země, kde je často zima a dostatek přírodního ledu, se začalo

hojně rozvíjet rychlobruslení. Země, kde není dostatek přírodního ledu, jako je Kanada, USA, Anglie, atd. se rozvíjí hlavně krasobruslení. Lední hokej se rozvíjí ve většině zemí (Bartoň, 1982).

K většímu rozvoji bruslení došlo s rozvojem umělých kluzišť. První umělé kluziště vzniklo v Londýně v roce 1876. Problémy s udržováním ledové plochy se rozhodl v polovině 19. století vyřešit anglický chemik Parker. Zabýval se pokusy získat umělý led za použití kyseliny uhličité a slané vody. Výsledky však nebyly dobré. Další kdo se pokusy zabýval, byl William Newton, který pomocí čpavku, éteru a kyseliny uhličité, protékající trubkami ponořenými ve vodní lázni, vyrobil souvislou ledovou vrstvu, vhodnou pro bruslení. V roce 1876 bylo v Manchesteru otevřeno první kluziště s umělým ledem. Kluziště mělo rozměry 62 × 16 m (Šťastná, 1985).

Se vznikem umělého ledu, došlo k velkému rozvoji bruslení, vznikaly kluby, které se začaly sdružovat ve svazy. V roce 1877 vznikla chorvatská asociace, do které patřily bruslařské svazy z Dánska, Finska a Německa. V této době začínají ve světě fungovat trenéři bruslení a rychlobruslení. V Anglii v roce 1879 vzniká první amatérská asociace. V roce 1885 byly uspořádány první oficiální závody, které se konaly v Leeuwardenu. Závody byly rychlobruslařské. Tyto závody neměly zrovna velký úspěch. Ale po nich následovalo mnoho dalších závodů, které již byly mnohem úspěšnější, zúčastňovalo se jich mnohem více závodníků, z mnoha zemí (Šinkovský, 2011).

Důležitým mezníkem pro krasobruslení byl kongres, který se konal 28. 7. 1892 v holandském Scheveningenu, který měl za úkol ustanovení mezinárodní bruslařské federace (ISU- Internaciona skating union). Federace vznikla záhy v téže roce. Je to nejstarší mezinárodní organizace zimních sportů. ISU zakázala ženám závodit společně s muži. V roce 1906 na mistrovství světa závodily ženy ve vlastní kategorii.<sup>1</sup> Federace měla jako hlavní úkol sjednotit pravidla krasobruslení, což nebylo jednoduché. Každá země pořádala soutěže po svém, proto bylo potřeba pravidla sjednotit. Až nakonec na kongrese v Kodani v roce 1895 se přijal systém podobný dnešnímu (Šinkovský, 2011).

---

<sup>1</sup> V roce 1902 po prvé závodily i ženy. Ženy i muži závodili společně. Magde Syersová obsadila na mistrovství světa druhé místo.

1. Krasobruslení se dělí na povinné cviky a volnou jízdu.
2. Povinné cviky se skládají z určitého počtu figur různé obtížnosti.
3. Každý rozhodčí hodnotí v rozmezí 1-6 bodů s ohledem na kresbu, držení těla, velikost figur a na krytí stopy při trojnásobném provedení.
4. Takto získané body jsou násobeny koeficientem obtížnosti.
5. Za obsah volné jízdy se boduje známkami 1-6.
6. Stejně body se dávají za provedení volné jízdy (Šinkovský, 2011).

Dnes se na mezinárodní úrovni používá elektronika, kdy si rozhodčí mohou pustit jednotlivé provedení prvků v záznamu a rozhodnou, zda byl prvek proveden správně či nikoli. Avšak v žákovských kategoriích se stále závodí podle velice podobných pravidel. Boduje se známkami 1 - 6.

Mezinárodní bruslařská federace zahrnovala jak krasobruslení, tak rychlobruslení. Proto se zároveň ustanovila pravidla pro rychlobruslení na závodech mistrovství světa či Evropy. Ustanovily se tratě pro závody a to na 500 m, 1500 m, 5000 m a 10 000 m (Šťastná, 1985).

20. století znamenalo velké změny. Nové prvky, figury a další, zároveň začaly závodit ženy. Ženy po prvé startovaly na mistrovství světa v roce 1902. Již před závody vznikaly spekulace, že rozhodčí nebudou ve svém hodnocení vůči ženám objektivní. Ženy však neměly bruslení jednoduché, bruslily v kožichu a v dlouhé sukni po kotníky (Šťastná, 1985).

Začalo se jezdit více a více na hudbu, proto si bruslení oblíbilo plno lidí. Lidé si rádi chodili zabruslit při hrající muzice. S hudbou souvisel i rozvoj párového tancování. V Anglii se párové tancování uchytilo nejvíce a odtud se poté šířilo do dalších zemí (Šťastná, 1985).

Sportovní dvojce po prvé závodily v roce 1908. V roce 1908 se zároveň krasobruslení po prvé objevilo na olympijských hrách v Londýně, soutěžilo se v kategoriích muži, ženy a sportovní dvojce (Šťastná, 1985).

Největší posun v krasobruslení přinesl švédský krasobruslař Ulrich Salchow, který se stal desetinásobným mistrem světa, vynalezl zoubky, čímž zdokonalil skákání. Nakonec v roce 1909 vynalezl nový skok, který dostal název podle svého objevitele. Další objevitelé skoků a prvků jsou Werner Rittberger, Alois Lutz, Robertson a Euler (Šinkovský, 2011).

Do meziválečného období spadají hlavně dvě jména známých krasobruslařů, Sonji Henieové a Karla Schäffera. Sonja Henieová (Norsko), která se stala desetkrát mistrní světa, se zasloužila o změnu oblékání žen. Dříve ženy nosily dlouhé sukně, Sonja vnesla do krasobruslení sukni ke kolenům, tím umožnila rozvoj elegance a větší propracovanosti pohybů. Ženám se bruslilo mnohem snadněji, mohly předvádět obtížnější prvky a figury (Šťastná, 1985).

V období druhé světové války prožívalo krasobruslení ohromný rozkvět. Volná jízda začala pomalu nabývat na větší důležitosti oproti povinné jízdě. Před tím tomu tak nebylo. Povinná jízda pro diváky nebyla tolik atraktivní, neskákaly se v ní žádné skoky. Výraznou osobností poválečného krasobruslení byl Američan Richard Button. Ovládal dvojité a dokonce i trojitě skoky. Stal se dvojnásobným vítězem olympijských her v roce 1948 a 1952. K nástupcům Buttona patřili bratři Jenkinsovi nebo Donald Jackson. Největší reprezentantkou ženského poválečného krasobruslení byla kanadská bruslařka Barbara Ann Scottová. Její jízdy se nevyznačovaly tolik ladností a krásou, jízdy byly spíše sportovního charakteru. Dále se prosadila Američanka Carol Heissová, Sjoukje Dijkstrová z Holandska a další (Šinkovský, 2011).

Ve sportovních dvojicích dominovali Kanadčané Wagnerová – Paul.

V kategorii tance na ledě dominovali Westwoodová – Demmy, Markhamová – Jones nebo Towlerová – Ford. V roce 1976 se tance na ledě po prvé objevily na olympijských hrách v Innsbrucku. První olympijské hry v tancích na ledě vyhrál sovětský pár Pachomová- Gorškov (Šinkovský, 2011).

Ke konci minulého století byla velká konkurence hlavně v mužských soutěžích. Jména jako Scott Hamilton, Brian Orser, Brian Boitano, Alexandr Fadějev, Viktor Petrenko, Kurt Browning nebo Elvis Stojko. Ženské soutěže byly také hojně zastoupeny nadějnými talenty, například: Katarina Wittová, Midori Itová, Kristi Yamaguchiová, Lu Chen nebo Oksana Bajuková (Hrázká 2006).

Ke konci 20. století se prosadili nebo jsou do dnes aktivní tito bruslaři, za Rusko Alexej Jagudin, Jengenej Pluščenko nebo Francouz Brian Joubert. Za ženy můžeme jmenovat Irinu Sluckou, Carolinu Kostnerovou z Itálie nebo Japonky Miku Andovou nebo Mao Asadovou. Sportovní dvojice reprezentovali

ruští závodníci Berežná – Shikarulidze, Petrovová – Tichonov, Totmaninová – Marinin. Německo reprezentují Aliona Savchenko – Robin Szolkowy. Taneční páry reprezentovali z Francie Anissinová – Peizerat, italský pár Fusar – Poliová – Margalio a za zmínku stojí ještě ruský pár Labačenkova – Averbuch (Hrázka, 2006).

### 3.5.1 Současní krasobruslaři

V této kapitole bych ráda zmínila nejznámější krasobruslaře. Jedná se hlavně o stále aktivní bruslaře a žijící brusle. Krasobruslaři, jsou řazeni podle národnosti.

- USA: Michelle Kwanová, Sasha Cohenová, Evan Lysacek.
- Francie: Surya Bonalyová, Brian Joubert, Florent Amodio.
- Itálie: Carolina Kostnerová, Stefania Bertton a Ondřej Hotárek.
- Japonsko: Mao Asadaová, Šizuka Arakawová, Daisuke Takahaši, Takahiko Kozuka.
- Korea: Kim Jon-a, Yu- Na Kim.
- Kanada: Patrik Chan
- Německo: Katarina Wittová
- Rusko: Julia Lipnická, Irina Slucká, Irina Rodninová (sportovní dvojce), Alexej Jagudin, Jevgeněj Pljuščenko, Ilja Kulik
- Slovensko: Jozef Sabovčík
- Československo: Hana Mašková, Ondrej Nepela, Ája Vrzáňová, sourozenci Romanovi.
- Česká republika: Michal Březina, Tomáš Verner, Elizaveta Ukolová
- Švýcarsko: Sarah Meierová, Denise Biellmannová, Stéphane Lambiell
- Švédsko: Kristoffer Berntsson.

Jízdy moderních krasobruslařů se vyznačují trojitými a čtvernými skoky, skokovými kombinacemi a sekvencemi, obtížnými piruetami, krokovými variacemi, atd.

### 3.6 Bruslení jako dnešní sport a motivace pro začínající bruslaře

V následujících kapitolách se budu stručně věnovat historii rychlobruslení a ledního hokeje. Dále vývoji bruslařských sportů na našem území a největším úspěchům, kterých naši závodníci v ledním hokeji, rychlobruslení a krasobruslení dosáhli.

#### 3.6.1 Historický vývoj bruslení na našem území

Na našem území se původně bruslím říkalo kosle. Až od tohoto slova se odvozovalo slovo brusle. V Jungmannově česko-německém slovníku můžeme najít označení krusle. Poté se název odvozuje z němčiny. Německy je to schleifen, česky se bruslím říkalo šlajfky. Schleifen znamená klouzat nebo také bruslit. Český název se pravděpodobně přiklonil k druhému významu. Vzniklo tedy dnešní slovo brusle. Nový název se neujal hned, lidé dlouho říkali bruslím želízka. Dlouho se ani samotným bruslařům neříkalo bruslaři, nýbrž bruslič, bruslíř, apod. (Šťastná, 1985).

Ženy dlouho nemohly bruslit tolik jako muži. Společenské předpisy to nedovolovaly. Bruslení na našem území se nevyvíjelo tak rychle jako v jiných zemích. Důvodem bylo například císařovo nařízení z roku 1755, ve kterém se z bezpečnostních důvodů zakazovala jakákoli činnost na ledě. V zimě bylo mnoho případů utonutí (Šťastná, 1985).

Od roku 1860 se začíná také na naše území dostávat hodně zahraničního zboží, mezi které patří i brusle. V zimě se hodně sáňkovalo, v roce 1862 se ale zima hodně změnila. Hodně lidí obléklo brusle a prohánělo se po zamrzlých plochách. Nejvíce se jezdilo mezi Dětským a Štěleckým ostrovem. Na bruslení se dalo hodně vydělat. Někdo si vydělával

udržováním ledové plochy. Jiný výrobou bruslí. Bruslit chtěl skoro každý, ale bruslí nebylo dost, proto lidé zkoušeli brusle vyrábět doma. Například bratři Potůčkové založili firmu na výrobu bruslí, zároveň sami bruslili. Mladší bratr dobře rychlobruslil, povedlo se mu dostat až do Ruska (Šinkovský, 2011).

V roce 1868 ve Vídni vznikl první klub bruslení, tehdy se vše řídilo podle hlavního města Rakouska-Uherka. Co bylo tam, muselo být i v Praze. Takže zanedlouho, přesně 18. 1. 1868 se sešla valná hromada, která ustanovila vznik nového bruslařského klubu. Jediným cílem klubu bylo pěstování a vyučování bruslení. Klub pořádal slavnost při otevření vlastního kluziště. Druhý bruslařský klub, který vznikl na našem území, vznikl v Opavě. Jeho hlavním cílem bylo, mít vlastní kluziště. Poté docházelo k celkovému rozvoji bruslení na našem území (Šťastná, 1985).

Vedle krasobruslení se u nás vyvíjí i rychlobruslení. Léber se o rychlobruslení zmiňuje v novinách. O rozvoj rychlobruslení se zasloužily hlavně veslařské kluby, jako Regatta, Český veslařský klub, veslařský klub Triton, Sokol v Karlíně a další. Článek, který Léber napsal je spíše negativní, kritizuje vypisování závodů na pozdní období, kdy už není led. Závody se tedy často nemohly konat (Šťastná, 1985).

Nejvýznamnější osobností českého bruslení je Josef Rössler-Ořovský. Který stál u vzniku Bruslařského závodního klubu, byl členem Československého olympijského výboru (generální tajemník).

BZK (bruslařský závodní klub), s tímto klubem je spojeno české rychlobruslení. BKZ vznikl v roce 1888, proto se rychlobruslení řadí mezi naše nejstarší sporty. Závody, které se pořádaly, byly přístupné všem lidem. Často se tak stávalo, že jak krasobruslaři, tak rychlobruslaři sklídili místo úspěchu či potlesku, posměch (Šinkovský, 2011).

Mezi nejznámější krasobruslaře v Čechách patřili na počátku 20. Století Emanuel Rychlík a Dominik Malý. V této době se jezdily závodně hvězdy. Každý bruslař musel rozhodčím odevzdat tvar hvězdy, kterou nakreslí na led při své jízdě. Hvězdy zůstaly populární i poté, co se přestaly jezdit závodně. Hvězdy se kreslily na led jednou nohou, druhá noha byla neustále ve vzduchu a pomáhala stojné noze při pohybu. Krasobruslení bylo oblíbené,



ale nebylo zde moc krasobruslařů, kteří by měli dostatečně velké schopnosti a zkušenosti. Plno lidí umělo trojky a kadety, ale to nestačilo. A peníze na výuku krasobruslení v zahraničí měl málokdo. Naši bruslaři se dlouho nezúčastňovali mezinárodních závodů. Když se nějaké pořádaly zde, stávalo se, že přijel zahraniční závodník, my se od něho něčemu přiučili, ale jinak naši krasobruslaři byli převážně samouci nebo se učili navzájem (Šinkovský, 2011).

Označení pro krasobruslení se začalo používat až v roce 1888 u příležitosti mistrovství Čech. Bruslení se ale na našem území rozvíjelo dávno před tím. Pražané rádi jezdili na zamrzlé Vltavě. V roce 1887 vydal Augustin Krejčí Nauku bruslení, kde jsou popsány bruslařské prvky a figury (Šťastná, 1985). V roce 1931 bylo v českém prostředí postaveno první umělé kluziště, které umožňovalo pravidelný trénink, kluziště bylo postaveno v Praze na Štvanici.

Dokonce i Československo mělo po válce vynikající krasobruslaře. V letech 1949 a 1950 se mistrní světa stala Ája Vrzáňová. Dalším úspěšným krasobruslařem byl Karol Divín, který získal dva tituly mistra Evropy a nakonec se mu podařilo získat i stříbrnou medaili na olympijských hrách v roce 1960. Sportovní dvojice za Československo reprezentovali Suchánková s Doležalem. Dále sourozenci Romanovi, kteří jezdili taneční páry a získali celkem 7 titulů mistru Evropy a světa (Šinkovský, 2011).

Přelom šedesátých a sedmdesátých let 20. století reprezentuje krasobruslení Československa Hana Mašková a Ondrej Nepela. Mašková získala v roce 1968 titul mistryně Evropy, na olympiádě v Grenoblu měla obrovský úspěch a získala bronzovou medaili. Zlato zde získala Peggy Flemingová, které se říkalo nejlepší krasobruslařka všech dob. Avšak nejúspěšnějším československým reprezentantem se stal Ondrej Nepela, který získal mezi lety 1969-1973 5 medailí mistra Evropy, třikrát se stal mistrem světa a z olympijských her v Sapporu z roku 1972 si odvezl zlatou medaili (Hrázká, 2006).

Na Nepelu výborně navázal československý reprezentant Jozef Sabovčík, který se stal mezi lety 1985-1987 třikrát mistrem Evropy. V roce

1984 získal bronz na olympijských hrách v Sarajevu. Dalším českým reprezentantem byl Petr Barna, který získal v roce 1991 titul mistra Evropy. Mezi sportovními dvojicemi se prosadil pár Kovaříková- Novotný. Získali roku 1995 zlatou medaili na mistrovství světa v Birminghamu, kde soutěžili ještě jako amatéři. Poté přestoupili k profesionálům a vybojovali další dva tituly mistrů světa (Hrázká, 2006).

Mezi současné české krasobruslaře patří Tomáš Verner. Jeho největším úspěchem bylo vítězství v roce 2008 na mistrovství Evropy. Jeho dalšími úspěchy je druhé a třetí místo z mistrovství Evropy, v letošním roce však po olympijských hrách v Soči ukončil svou sportovní kariéru. Dalším krasobruslařem, který nás reprezentuje, je Michal Březina. Jeho největšími úspěchy jsou dvě bronzové medaile z mistrovství světa. V ženské kategorii Českou republiku v současnosti reprezentuje Elizaveta Ukolová. Elizaveta je teprve šestnáctiletá závodkyně, původem z Ruska. Mezi její největší úspěchy patří druhé a první místo na mistrovství světa juniorů.

### 3.6.2 Rychlobruslení

Rychlobruslení se vyvíjelo takřka všude, někde více jinde méně. Za zmínku stojí Francie. Ve Francii nebyly tak dobré podmínky pro trénink. (v Nizozemí se dalo trénovat takřka na každé lesní cestě.) Ve Francii proto vznikl stadion v Pôle Nord. Ze začátku bylo rychlobruslení ve Francii hodně populární. Poté však prvotní nadšení ochabla a hala se stala jednou z poboček Moulin Rouge. Proto se rychlobruslaři spolu s hokejisty přestěhovali do jednoho z paláců na Champs- Élysées, kde se vybudovala nová hala v roce 1893. Hala nebyla pro rychlobruslení dost dlouhá a tak se museli rychlobruslaři na další dlouhá léta vrátit na přírodní led (Šinkovský, 2011).

Od devadesátých let 19. století se na mezinárodní úrovni objevil také náš závodník Josef Rössler-Ořovský. Byl velice úspěšný, plno závodů vyhrál. Ořovský nejen, že jezdil po závodech, vyhrával a získával úspěchy a ocenění. Při cestách získával nové zkušenosti a seznamoval se s novými sportovními odvětvími. Ve Francii objevil lední hokej a později se stal jeho

propagátorem. Josef Ořovský byl velký kamarád s Jaroslavem Potůčkem, dalším výborným bruslařem. Později mezi nimi vznikly rozpory. Zatímco Ořovský podporoval vznik lyžování, Potůčkovi se to tolik nelíbilo. Nelíbilo se mu, že lidé utíkají od ledu na svah. Jaroslav Potůček se také velice zapsal do rychlobruslařské historie (Šinkovský, 2011).

Rychlobruslařské závody v minulosti nebyly zdaleka tak dobře organizované jako dnes. Často někdo vyhrál, ale nakonec rozhodčí výsledky poupravili, takže v konečné listině byly výsledky úplně jiné. Dráha nebyla dobře ohraničená, takže se stávalo, že nepozorní diváci vběhli na led a způsobili kolizi. V některých závodech působili vodiči, kteří často závodníkům vůbec nepomáhali, naopak je zpomalovali (Šinkovský, 2011).

Na Jaroslava Potůčku navázal jeho bratr Bohuslav. Vydal dokonce na žádost ostatních příručku, jak by se správně mělo rychlobruslení trénovat. Bohuslav i Jaroslav se zúčastnili závodu v Mladé Boleslavi v roce 1904, kde Bohuslav porazil svého bratra Jaroslava (Šťastná, 1985).

Od začátku se jezdilo podobným stylem, jako jezdí rychlobruslaři dnes. Dnes je ale tento styl mnohem více propracovaný a dovedený k dokonalosti. Stylem, přenesení těžiště celého těla ze strany na stranu: dutch and roll dokázaly při závodě v Groningenu ujet ženy trať dlouhou 50 km ani ne za dvě hodiny. Těchto nizozemských závodů se v roce 1803 účastnilo více než 130 žen (Hrázká, 2006). První závod se uskutečnil 4. 2. 1763 v zálivu Fen na východním pobřeží Anglie. Od té doby se závody pořádaly stále častěji a to nejen díky větším dotacím (Šinkovský, 2011).

Nejvýraznější osobnosti rychlobruslení té doby byl John Gittam. V roce 1821 v závodě v Pickwillow na 1 míli zajel čas pod 3 minuty. Trať byla pravděpodobně na rovině a bez zatáček. Kvalita bruslí a ledu nebyla zdaleka tak dokonalá jako je dnes, bylo těžké ve velké rychlosti zatáčet. Startovalo se z letného startu, což také zlepšilo výkon závodníka (Šinkovský, 2011).

Rychlobruslení v Americe bylo také velice populární. Dlouhá léta byl nejlepší Charles June z Newburgh. Newburgh se stal střediskem amerického bruslařského sportu. Američané a Kanadané pořádali závody

trochu jinak než Evropa. Za oceánem se startovalo vždy hromadně (Šinkovský, 2011).

V Evropě se země specializovaly na různé tratě. Například Anglie na 1 míli, Norové na 950 m, Holanďané na 160 a 180 m.

Bruslení se dalo provozovat jen v zimě, proto vznikla spojitost mezi bruslením a veslováním. V létě se veslovalo, v zimě bruslilo (Šťastná 1985).

Rychlobruslení je zimní individuální sport, který získal v Čechách za poslední léta velkou popularitu, hlavně díky úspěchu českých závodníků na mezinárodní úrovni (Šinkovský, 2011).

Rychlobruslení se dělí do tří kategorií: speed skating, short track a in-line. Rychlobruslení je pod záštitou Mezinárodní bruslařské unie ISU (International Skating Union). Rychlobruslení se dlouho vyvíjelo paralelně s bruslením klasickým. První rychlobruslařské závody se konaly roku 1863 v Norsku. Koncem 19. století se často konaly rychlobruslařské závody, především v Holandsku a ve Skandinávii. Těmto závodům chyběla jednotná pravidla, v roce 1892 však vznikla Mezinárodní Bruslařská Unie, která do područí vzala jak krasobruslení, tak rychlobruslení. ISU dala rychlobruslení pravidla, která jsou podobného charakteru, jak je známe dnes. Již na konci 19. století se závodilo na 500m, 1500m, 5000m a 10 000m. Závody byly hodně podobné dnešním. Závodili proti sobě dva bruslaři, kteří si po každém kole střídali své dráhy. Již od roku 1891 se začali zaznamenávat světové rekordy na jednotlivých tratích (Šinkovský, 2011).

Jedním z nejznámějších rychlobruslařů byl například holandský Jaap Eden. Který se v roce 1893 stal prvním mistrem světa. Mistrem světa se stal znovu v letech 1895 a 1896. Byl to všestranný sportovec, dvakrát se stal mistrem světa i v cyklistice (Šťastná, 1985).

Rychlobruslení se po prvé objevilo na zimních olympijských hrách v Chamonix v roce 1924. Na zimních olympijských hrách v roce 1932 vznikl spor mezi americkými a evropskými rychlobruslaři. Kdy se američtí rychlobruslaři snažili prosadit hromadné starty, evropští rychlobruslaři zastávali názor původních startů, kdy závodili proti sobě dva rychlobruslaři. V dnešní době se o tom znovu diskutuje, o zavedení hromadných startů do

speed skating. Někdo s tím souhlasí, někdo ne. Zatím se však stále startuje po dvojicích. Protesty z roku 1932 měly za důsledek rozdělení rychlobruslení na klasické rychlobruslení, na dlouhých oválech a na short track, který se startuje hromadně. Ve třicátých letech začaly v rychlobruslení závodit také ženy (Šinkovský, 2011).

Závody v rychlobruslení se do roku 1960 závodily na přírodním ledě. Až teprve v roce 1960 na olympiádě ve Squash Valley se závodilo na umělé ledové ploše. Zároveň to byla první olympiáda, kde závodily v rychlobruslení ženy. Nejvíce rychlobruslení ovlivnil nový typ bruslí. Začaly se používat brusle s volnou patou (Šinkovský, 2011).

Rychlobruslení v českých zemích je spojeno se vznikem Bruslařského závodního klubu, BKZ Praha, který vznikl v roce 1888. Rozvoj rychlobruslení se však dá datovat až do padesátých let 20. století. V roce 1954 vznikl oddíl TJ Mars Svratka. Zde se nacházelo nejvhodnější místo pro rychlobruslení. Zřídila se zde přírodní stříkaná dráha (Šinkovský, 2011).

V roce 1954 se zároveň konalo mezinárodní mistrovství Československa. Po závodu se Československo zařadilo mezi světoznámé rychlobruslařské země. Ledová plocha byla kvalitní, dokonce na jedné ze svých exhibic ji vyzkoušeli sourozenci Romanovovi, kteří soutěžili v tancích na ledě. Do dnes je přírodní rychlobruslařská dráha jediné sportoviště pro rychlobruslení na našem území (Šinkovský, 2011).

I přes dlouhou tradici není rychlobruslení na českém území tak populární jako v jiných zemích. V posledních letech se začalo těšit většímu zájmu, díky velkému úspěchu tréninkové skupiny Svratky, kterou vede Petr Novák. Kdy se pod jeho vedením Martina Sáblíková stala trojnásobnou olympijskou vítězkou. Díky velkým úspěchům této tréninkové skupiny, za jednotlivce Martiny Sáblíkové nebo Karolíny Erbanové, se rychlobruslařský svaz rozhodl pro stavbu kryté haly pro rychlobruslení. (Šinkovský, 2011).

### 3.6.3 Lední hokej

Hra mezi dvěma týmy, které za pomoci zahnutých holí pohánějí nějaký předmět (většinou kulatý míček), je známá již z pradávné minulosti (Šinkovský 2011). Archeologické nálezy z Egypta, které jsou staré 4000 let, znázorňují sport, který je velice podobný hokeji. Většina dokladů o sportu podobnému hokeji je dochována, ale sport se nikdy nehrál na ledě. První takový doklad je od holandských malířů ze 17. Století, kde se hrálo na zamrzlé ploše. Původ slova hokej není úplně jasný. Pochází buď z francouzského „hoguet“, toto slovo označuje pasákovu hůl, nebo z holanského „hokkie“, které označuje chatrč nebo boudu. Bouda by mohla označovat bránu, do které se střílí míček (Šinkovský, 2011).

První písemné záznamy jsou z poloviny 19. Století z okolí Bostonu, Minesoty nebo Ontaria. Zmínky pochází od vojáků a polárníků, kteří si hokejem krátili čas. První nám známý hokejový zápas je datován do roku 1855. Hráli proti sobě britští vojáci v kanadském Kingstonu. Kingston byl později prohlášen za rodiště moderního hokeje. První pravidla byla sepsána studenty univerzity McGill v Montrealu. Pravidla stanovila počet hráčů na devět, zakazovala zvedat hokejku nad výši ramen, protivník se nesměl napadat ze zadu, nebylo povoleno držet protivníka za límec, kopat protivníka a další. Dosud používaný míček byl nahrazený plochým dřevěným pukem. Slovo puk pochází ze skotského „puc“ (irského „poc“), což znamená štouchnout, strčit (Šinkovský, 2011).

Kolébkou ledního hokeje je město Montreal, kde se v roce 1875 konalo první utkání v kryté hale. Zároveň zde vznikl první hokejový klub McGill University Hockey Club. Lední hokej se vždy těšil velké popularitě a zájmu veřejnosti. Proto hned záhy, roku 1883 bylo v Montrealu uspořádáno první neoficiální Mistrovství světa (Šinkovský, 2011).

První evropské utkání se konalo ve Švýcarsku v roce 1885 mezi anglickými univerzitními týmy Oxfordu a Cambridge. Většího významu v Evropě získal hokej až na počátku 20. Století (Šinkovský 2011).

V roce 1892 vznikl známý Stanleyho pohár, který založil sám Lord Stanley, za účelem porovnat nejlepší kanadské týmy. Trofej nesla název

Dominion Hockey Challenge Cup. Až později se soutěž přejmenovala, jak ji známe dnes na Stanley Cup, který dnes neporovnává jen kanadské týmy, ale trofej je udělována kanadsko-americké NHL (National Hockey League), (Šinkovský, 2011).

V Evropě se hokej šířil díky vojákům a studentům, kteří se vraceli domů z Kanady. Hrál se zde hlavně tzv. bandy hokej, který se hrál na ledě s kulatým míčkem. U zrodu ledního hokeje v českých zemích stál Dr. Josef Rossel Ořovský. Počátkem devadesátých let přivezl do Prahy hokejové hole a míček. Hrát hokej se naučil v Paříži, když tam pobýval v roce 1892. Teprve v roce 1901 se konal první český zápas.

V roce 1904 se začal hrát hokej kromě Prahy i v Plzni, Příbrami, Jičíně a ve Velkém Meziříčí (Šinkovský, 2011).

V roce 1908 jsme se po boku Francie, Anglie, Švýcarska a Belgie stali zakládajícím členem LIHG- Ligue Internationale de Hockey sur Glace. Dnes původní francouzský název pro Mezinárodní federaci ledního hokeje změnil na anglický IIHF- International Ice Hockey Federation (Šinkovský, 2011).

V roce 1908 vznikl Český svaz ledního hokeje. První mezinárodní utkání absolvovali naši hokejisté v mezistátním utkání s Francií, prohráli jsme 8:1. Při účasti na druhém mistrovství Evropy, které se konalo v roce 1911, byli naši hokejisté úspěšnější. Stali se poprvé mistry Evropy (Šinkovský, 2011).

Hokej na olympijských hrách se hrál po prvé v roce 1920, olympijské hry se konaly v Antverpách. První olympijské hry vyhrála Kanada, druhé místo vybojovali Američané a na bronzovém místě skončili českoslovenští sportovci. V roce 1932 byl v Praze postaven první zimní stadion na Štvanici. Stadion se zde stavěl pod podmínkou konání mistrovství světa. V roce 1933 se zde odehrával šampionát. Vyhrála Kanada, Československo skončilo na třetím místě. Lední hokej byl na našem území velice oblíbený, v roce 1938 zde bylo registrováno nejvíce klubů ze všech evropských zemí (361 klubů), (Šinkovský, 2011).

Naši hokejisté vyhráli první poválečné mistrovství světa, které se konalo v roce 1947. Hráči byli velice oslavováni, ale nemělo to pro ně moc dobrý dopad, později jich bylo plno režimem pozavíráno a dlouho vězněno.

Mezi největší úspěchy české hokejové reprezentace bezesporu patří výhra ze zimních olympijských her v Naganu z roku 1998. Zvítězili jsme na tzv. turnaji století, na kterém se po prvé v historii představili všichni nejlepší hráči, včetně hráčů z NHL (Šinkovský, 2011).

Za nejlepší ligu na světě je považována NHL (National Hockey League), která byla založena 22. 11. 1917 v Montrealu. NHL založily čtyři kluby- Montreal Canadiens, Montreal Wonderers, Quebec a Ottawa. Dnes má NHL 30 týmů (Šinkovský, 2011).

Nejvyšší česká hokejová soutěž je Extraliga ledního hokeje. Hraje zde 14 týmů, hraje se systém čtyřikrát každý s každým. Poté prvních osm v tabulce hraje playoff utkání o celkové vítězství (Šinkovský, 2011).

Významnou roli v ženské ledním hokeji sehrála dcera Lorda Stanleyho- Isobel Stanleyová. Byla to jedna z prvních hráček ledního hokeje. Od roku 1890 horlivě tento sport propagovala mezi ženskou populací. Již na počátku 20. století bylo v Kanadě plno ženských týmů ledního hokeje. Ženy hrály v dlouhých sukních. Dnes je ženský lední hokej velice rozšířeným sportem. Ženské týmy mají vlastní ligy a soutěže a zúčastňují se všech mezinárodních soutěží jako muži. Olympijských her se účastní od roku 1998. Oproti mužskému hokeji, ženy nesmí hrát tělem a musím používat celoobličejové masky (Šinkovský, 2011).



### 3.7 Základní bruslařské vybavení

Základní vybavení jsou boty a brusle. Důležitá je velikost a kvalita, ale zároveň, jak sami o své brusle pečujeme. Další součástí je správné oblečení (Hrázká, 2006).

#### 3.7.1 Boty

V dnešní době, kdy si můžeme vybírat s mnoha druhů, kdy je všeho dostatek, platí toto pravidlo i pro brusle. Můžeme si koupit brusle barevné či klasické bílé, můžeme si koupit brusle na šněrování nebo brusle, které se zapínají pomocí přesekek. Nejčastěji chlapci používají na bruslení hokejové brusle, dívky brusle typu krasobruslařského, se zoubky. Často rodiče děvčatům kupují jako první brusle hokejové, bez zoubků, které nutí děti odrážet se z vnitřní hrany, kde jim neprekáží zoubky. Děti se tak naučí bruslit správně, když pak přejdou k bruslím se zoubky, umí se odrážet z vnitřní hrany a při jízdě nepoužívají zoubky k odrážení. Častou chybou rodičů bývá nákup umělohmotných bruslí, kde je velmi omezena citlivost nohy. Brusle se zapínají přezkami, kterými nelze botu dostatečně utáhnout, brusle nepřilne k noze, jak by měla a mohou vznikat otlaky na noze.

Výběr bot je různý pro rekreační, závodní i vrcholové bruslení. Je možné koupit brusle přímo na míru. Boty by měly perfektně sedět přes patu a kotník, přes prsty mohou být volnější. Do bot by se neměla nosit příliš silná ponožka, aby se neztratil cit v nohách (Hrázká, 2006).

#### 3.7.2 Specifika bot pro výkonnostního závodníka

Barevná provedení pro ženy jsou nejčastěji bílá barva bruslí a pro muže černé brusle. Závodní brusle jsou v porovnání s amatérskými mnohem lehčí, usnadňují závodníkům skákání, otáčení a další. Hokejové brusle se na první pohled nezdají odlišné těm, které můžeme koupit v klasickém obchodě. Rozdíl je však nejen v materiálu, kvalitě, ceně apod. Pro výrobu se používá hi-tech materiál. Bota by měla k noze úplně přiléhat, měla by minimalizovat volná místa mezi nohou a bruslí. Další důležitou součástí boty je její

šněrování. Správně zavázat brusle je velice důležité. Ve špičce šněrujeme méně (kvůli správné cirkulaci), nárt naopak utahujeme a v oblasti háčku (kotníků) opět šněrujeme slaběji (Hrázká, 2006).

### 3.7.3 Broušení bruslí

Krasobruslařské brusle jsou zvláštní profilem s křivkou, která musí být při broušení zachována. Správně nabroušené brusle jsou základem. Častým problémem v mládežnických kategoriích je špatné nabroušení. Je důležité najít člověka, který rozumí tomu, co dělá. Není možné dát brusli nabrousit jen tak někomu. Bruslaři mají většinou oblíbeného člověka, kterému brusle dávají, popřípadě i posílají. Na správně nabroušených bruslích záleží tolik, že se brusle posílají na nabroušení přes celou republiku (Hrázká, 2006).

### 3.7.4 Údržba brusle

Bruslení nekončí sundáním bruslí. Po skončení bruslení je nutné nože brusle řádně osušit. Když jdeme na ledovou plochu, chodíme vždy po gumě nebo používáme plastové chrániče, zabráníme tak rychlejšímu otupování ostří nože. Boty je také důležité vysušit. Není dobré dávat boty na topení, velkou teplotou se ničí kůže, ze které je brusle vyrobená. Bota by se měla osušit hadříkem a nechat vyschnout při normální pokojové teplotě (Hrázká, 2006).

### 3.7.5 Oblečení na led

Tréninkové oblečení si každý bruslař vybírá individuálně. Kritéria jsou však jasná, záleží na počasí a zároveň musí být oblečení funkční a plnit svou funkci. Mělo by dobře odvádět vlhkost, neomezovat bruslaře v pohybu, mělo by být pohodlné, prodyšné, atd. Pro děti je dobré oblečení z nepromokavého materiálu, když se učí, často padají. Pro začátečníky se doporučují silnější rukavice, při pádu silnější rukavice nejen zahřejí, ale zároveň hodně ztlumí pád. Dále jsou při učení doporučené chrániče kolen a loktů. Na škodu není ani přilba na hlavu (Hrázká, 2006).

### 3.7.6 Vyučovací metody

*„Vzornou ukázkou předvádí učitel sám nebo prostřednictvím pohybově vyspělých žáků. Malé děti především napodobují, ukázka má být proto co nejdokonalejší. Pohyb provedeme v normálním tempu, ale i zpomaleně po částech. Cvičenci by si měli vytvořit co nejpresnější představu o průběhu, rozsahu a hlavně způsobu provedení pohybu.*

*Ukázku pohybu spojujeme s přiměřeným a srozumitelným vysvětlením. Seznámíme je s názvem cviku, vysvětlíme, co je podstatou pohybu, která část je pro provedení nejdůležitější.*

*Metoda celostní – komplexní se používá při nácviku jednoduchých prvků. Žáci předvádějí pohyb od začátku vcelku (např. jízda ve váze).*

*Metoda analyticko – syntetická představuje takový metodický postup, při kterém se pohyb rozloží na jednotlivé fáze, které se podle důležitosti nacvičují samostatně (např. překládání vpřed). Teprve po jejich zvládnutí probíhá nácvik celého prvku vcelku.*

*Metoda opakování je v bruslařském výcviku neobyčejně důležitá. Aby žáci provedli na ledě pohyb dokonale, koordinovaně, přesně, účelně a esteticky, musí ho mnohokrát cílevědomě opakovat. Nestačí jen množství pokusů, ale rozumově aktivní přístup žáků k nácviku.“ (Bartoň, 1982, s 32-33).*

## 4 Hypotézy

H1: Předpokládám, že věková skupina navštěvující bruslařské školy je 4-10 let.

H2: Předpokládám, že trenéři při hodině bruslení používají nejčastěji tyto pomůcky: puk, kužel, hrazdička, brána, pneumatika, míček.

H3: Předpokládám, že v kurzech veřejného bruslení není kladen dostatečně velký důraz na rozcvičení před a kompenzaci zátěže po bruslení.

H4: Předpokládám, že v každém kurzu používají jinou metodiku pro výuku základního bruslení.

H5: Předpokládám, že sledované školy bruslení nevěnují v poměru k počtu celkových hodin bruslení, stejný čas pro nácvik jednotlivých bruslařských dovedností.

H6: Vzhledem k věku žáků navštěvující kurzy bruslení předpokládám, že výkonnost žáků bude po absolvování kurzu bruslení podobná.

H7: Předpokládám, že cíle kurzů bruslení jsou u všech zřizovatelů totožné.

## **5 Metody praktické části bakalářské práce**

Údaje pro výzkum jsem získala využitím následujících metod:

- Pozorování (pozorování jsem prováděla na zimních stadionech, podle předem stanovených problémů, jsem zaznamenávala metodiky nácviku bruslení).
- Dotazovací metoda: rozhovor (s trenéry bruslařských škol jsem vedla řízené rozhovory).

Výzkumný vzorek tvořili čtyři veřejné bruslařské školy z Východočeského kraje. Škola bruslení v Trutnově, Novém Městě nad Metují, Hradci Králové a Náchodě. Jedná se o veřejné školy bruslení, do kterých se může přihlásit kdokoli. Účastníci kurzu jsou vždy rozdělení do skupin podle výkonnosti. Nemůže se proto stát, že by méně zdatní brzdili v rozvoji nadanější žáky. Do kurzů často hlásí rodiče své děti, aby se naučili bruslit, protože sami by nezvládli naučit děti bruslit tak dobře.

## 6 Výzkumná část

### 6.1 Obecná charakteristika výzkumné části bakalářské práce

V této části bakalářské práce porovnám základní bruslařské školy. Pro výzkumnou část jsem si vybrala čtyři veřejné bruslařské školy z Východočeského kraje. V následujících kapitolách nastíním základní rozdíly mezi jednotlivými školami. Porovnám jejich metodiky a navrhnu optimální model výuky bruslení ve veřejných bruslařských školách.

Tato část bakalářské práce je podložena pozorováním hodin bruslení a rozhovory s trenéry z vybraných škol bruslení.

Vypracovala jsem zde metodiku, která se nachází v odborné literatuře. Dále je zde vypracována metodika prvků, která se v literatuře nenachází. Některé prvky se v literatuře nacházeli, ale jejich metodika je doplněna a aktualizována.

### 6.2 Veřejné bruslařské školy

V následující části shrnu základní informace o veřejných bruslařských školách ve východočeském kraji. Dále popíšu metodiku pěti základních prvků, které se ve školách bruslení učí: jízda vpřed, zastavení, přešlapování, dvojoporová jízdy vzad a obraty. Zaměřím se, v jaké posloupnosti prvky učí, jak prvky vyučují, zdokonalují a jaké hry hrají. U každé školy jsem se zaměřila na přípravu před prvním vstupem na led, na první kroky na ledě a další cvičení, které provádějí před samotným nácvikem výše uvedených prvků.

### 6.3 Kurz bruslení Trutnov

#### 6.3.1 Základní informace

Kdo školu bruslení organizuje:

- krasobruslařský klub společně s hokejovými trenéry

Škola bruslení je určená:

- pro děti od 4 let. Děti mladší 4 let školička nepřijímá ze zdravotních důvodů.  
V tomto věku děti ještě neumí stát pevně na bruslích.

Kolik dětí školu bruslení průměrně navštěvuje:

- 20

Kolik instruktorů děti vede:

- školu bruslení vede až 5 trenérů

Kolik kurz bruslení stojí:

- Permanentka na 10 lekcí stojí 500 Kč. Na kurz rodiče mohou vodit děti bez přihlášení, nárazově. Kdy zaplatí 60 Kč /45 min.

Jak často kurz probíhá:

- Krasobruslařský klub pořádá jednou za týden víkendovou lekci po celou sezónu, tedy od září do konce března. Děti nemusí chodit na hodiny pravidelně.

Cíl kurzu:

- Základy bruslení. Jízda vpřed, podjet překážku, vstát bez dopomoci, zabrzdít, popřípadě i náročnější prvky.

Co po škole bruslení:

- Zápis do hokejové přípravky, krasobruslařský klub, nic však není povinné

Výbava dětí na led:

- nabroušené brusle, rukavice, teplé oblečení (ve kterém se bude moci dítě pohybovat), začátečníci můžou mít také helmu, případně chrániče.  
Doporučují brusle šněrovací, brusle z umělé hmoty nejsou ideální pro začátečníky (vzhledem k jejich velké nepoddajnosti.)

Pomůcky:

- kužele, hokejky, míčky, puky, překážky, švihadlo.

Jak hodina probíhá:

- Sraz všech dětí je půl hodiny před začátkem hodiny. Rodiče jsou po celou dobu rozcvičky v šatně, po skončení rozcvičky pomáhají dětem do bruslí. Začíná se rozcvičkou mimo led, děti by měly mít pohodlnou obuv. Hrají se hry na zahřátí organismu, skáče se přes švihadlo, do schodů. Nezapomíná se ani na protahování, rozvoj flexibility, obratnosti, koordinace a dalších dovedností.

Další informace:

- vstup rodičů na ledovou plochu bez bruslí je možný pouze ve výjimečných případech a s výslovným souhlasem odpovědné osoby u mantinelu nebo trenéra.

Závěr kurzu:

- Poslední hodina je tzv. ukázková. Účast rodičů je povinná. Děti předvedou, co se naučily a nakonec dostanou diplomy a medaile.

### 6.3.2 Metodická řada

Na kurzu v Trutnově kladou velký důraz na rozcvičení před vstupem na ledovou plochu. Děti mají sraz 30 minut před zahájením hodiny. Jdou se společně s trenéry rozcvičit. Hrají hry, protahují se, rozvíjí koordinaci, flexibilitu, sílu, vytrvalost, atd.

Po rozcvičce jdou na ledovou plochu, pokud je někdo úplný začátečník, čeká ho ještě rozcvička v bruslích. Zkouší podřepy a dřepy, rovnovážné cviky na jedné noze, základní bruslařský postoj a další. Snaží se, zvyknout si na pevnou botu. Nejdůležitější je udržet kotníky ve správném postavení. Nohy musí držet kotníky rovně.

Po zvládnutí pevného držení mimo ledovou plochu, jde bruslař zkusit první krůčky na ledové ploše. Nejprve zkouší chodit oporou o mantinel, druhou osobu a překážku. Snaží se však co nejdříve chodit sám, bez opory. První cviky na ledě jsou stejné jako mimo ledovou plochu. Bruslař zkouší podřepy, dřepy, stoj na jedné noze, důležité je stále si hlídat správné postavení kotníků.

### 6.3.3 Jízda vpřed

Po nacvičení rovnovážných cvičení, kdy si bruslař zvykne, jak stát, chodit sám po ledové ploše, zkouší bruslař klouzání. Začíná bruslit. Když bruslař nezvládá rozjet se a bruslit sám, pomáháme za ruce zepředu nebo tlačíme zezadu. Je důležité, aby si bruslař zkusil sklouznout se. Malé děti často jen běhají, ale nebruslí.

Nácvik jízdy vpřed: vysvětlíme základní postoj a děti ho zkouší. Nácvik



jízdy vpřed „stromeček“ trénujeme koloběžkou, kdy jedna noha je na ledě a druhá noha, která je mírně vytočená ven se odráží z vnitřní hrany. Trénujeme na obě strany. Další cviky jsou dvojoporové, kdy nezvedáme nohy z ledu. První jsou rybičky, druhým vlnovky. Rybičky jsou jednodušší. Provádíme je tak, že nohy pravidelně vzdalujeme a přibližujeme k sobě, zde je důležité pérovat v kolenou. Nácvik rybiček je dobré zkusit kolem malých kuželů, kdy děti kužely objíždí. Dalším cvikem jsou vlnovky, kdy jsou obě nohy znovu na ledě. Nohy jsou od sebe vzdáleny v šířce pasu, pérujeme v kolenou. Při odrazu jdeme více do kolen, následuje vytažení se z kolen a přejezd do druhé vlnovky, narovnání a při odraze jdeme znovu do kolen. Tento způsob je těžší než rybičky. Cvik se jmenuje vlnovky, protože na ledě vytváříme stopu ve tvaru vlnek.

Bruslení vpřed – stromeček. Po zvládnutí koloběžky, rybiček a vlnovek, zkusíme pravidelně a rytmicky střídat odraz pravou a levou nohou, přenášíme váhu z jedné nohy na druhou. Druhá noha je ve vzduchu. Odraz brusle je vždy z vnitřní hrany. U všech bruslařských prvků je důležité pérování v kolenou. Koleno stojné (jedoucí) nohy je při odraze vždy pokrčené.

Hry: honičky, slalomy, jízda na rychlost či vytrvalost.

#### 6.3.4 Překládání vpřed

Po zvládnutí stromečku, zkusíme koloběžku na kruhu. Změna je v natočení trupu směrem do kruhu. Při odraze je vnitřní noha pokrčená, vnější provádí odraz. Zkusíme na obě strany. Poté zkusíme překročení na místě, znovu na obě strany. Jednotlivě za přední ruku (při přešlapování je to vždy vnější ruka na kruhu) podpíráme děti při přešlapování. Poté zkusí děti přešlapování sami. Zdůrazňujeme základní chyby, pérování v kolenou, neodrážíme se zoubky, nehýbeme trupem dopředu a dozadu, nekoukáme pod nohy. Zkusíme na obě strany, osmičky na kruzích.

Hry: Využití při honičkách a slalomech. Štafety ve družstvech.

### 6.3.5 Zastavení z jízdy vpřed

Zastavení jednostranným přivrátlem: zkoušíme správné nastavení brusle na místě u mantinelu, poté zkoušíme brousit led na místě. Je důležité nebýt strnulý, jako panák, být v podřepu. Jízda vpřed, přibrzdíme, zkoušíme na obě strany. Jízda vpřed, brzdíme úplně. Brzdíme na povel, zjistíme, kdo brzdění zvládá, kdo ne úplně. Procvičujeme v soutěžích.

Hry: zastavení na povel, zastavení před čarou, zastavení při štafetě.

### 6.3.6 Jízda vzad

Dvojoporová jízda vzad: nácvik rybiček a vlnovek pozadu. Snažíme se co nejvíce snížit těžiště těla, jdeme hodně do kolen, aby byla jízda jistější. Nekoukáme pod nohy. Koukáme za sebe, abychom do někoho nenarazili. Nejdříve zkoušíme oporou za ruce druhého bruslaře. Poté taháme za ruce druhého bruslaře. Nakonec zkoušíme bruslit sami.

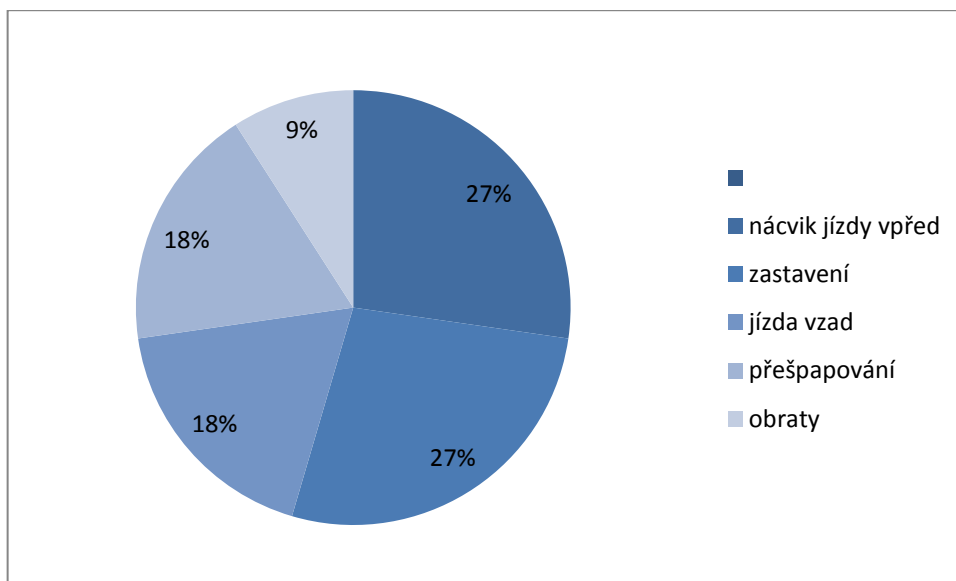
Hry: obdobné jako při jízdě vpřed.

### 6.3.7 Obraty

Obraty na obou nohách z jízdy vpřed do jízdy vzad a naopak. Stromeček vpřed, snížení těžiště, nadlehčení a obrat do jízdy vzad. Poté dvojoporová jízda vzad, vlnovky, a obrat do jízdy vpřed. Děti zkouší obraty a otáčení na místě, soutěž, kdo se otočí nejrychleji, zkoušíme na obě strany. Nakonec zkoušíme za jízdy, dopomoc za jednu ruku a otočení bruslaře, aby zjistil, jak má obrat vypadat. Obrat z jízdy vzad dělá bruslařům větší problémy, ale z dvojoporové jízdy vzad ve vlnovkách není problém se otočit. Důležité je zkoušet obraty na obě strany.

Hry: obrat na povel, obrat před čarou, obrat při štafetách a slalomech.

Graf 1: Nácvik bruslařských dovedností (škola bruslení Trutnov)



Graf znázorňující poměr věnovaných hodin nácviku dané bruslařské dovednosti. Nácviku jízdě vpřed a zastavení se ve škole bruslení v Trutnově věnovalo nejvíce času.

#### 6.4 Škola bruslení Hradec Králové

##### 6.4.1 Základní informace

Kdo školu bruslení organizuje:

- hokejový klub Královští Ivi Hradec Králové a.s.

Pro koho je škola bruslení určená:

- pro chlapce i děvčata ve věku od čtyř do sedmi let. Do kurzu bruslení se mohou zapsat děti, které neumí vůbec bruslit a stát na bruslích, ale i děti, které se chtějí v bruslení zdokonalit a postupně se naučí i základům hokeje a to formou zábavy a radosti ze hry. Věkové omezení účastníků kurzu není pevně dané. Jde pouze o doporučení. Spodní hranici čtyř let je však lépe dodržet, protože menší děti bývají zpravidla více vázány na rodiče a mohly by naopak získat nechuť k bruslení. Horní hranice se ale může posouvat, proto může klidně přijít i někdo desetiletý.

Kolik dětí školu bruslení navštěvuje:

- až 80 dětí

Kolik instruktorů se dětem věnuje:

- 14 trenérů

Kolik kurz bruslení stojí:

- Cena kurzovního za měsíc je 290 Kč.

Jak často kurzy bruslení probíhají:

- Kurzy probíhají dvakrát za týden od září do konce března.

Čemu se mají děti ve škole bruslení naučit:

- základům bruslení, zdatnější děti i základům ledního hokeje. Základní myšlenkou je však naučit se bruslit.

Co po škole bruslení:

- Přidat se do hokejového klubu, není to však podmínkou. Další variantou může být krasobruslařský klub.

Co mají mít děti na hodinu:

- Pro začátek není nutná kompletní a už vůbec ne nová nebo dokonce špičková hokejová výstroj. Pro začátek je nutné mít dobré brusle, chrániče na kolena a lokty (můžou být i na kolečkové brusle), hokejovou helmu s mřížkou nebo lyžařskou (cyklistická helma nesmí být). Kdo nebude mít k dispozici některé části výstroje, klub Královští lvi Hradec Králové zapůjčí hokejovou výstroj na celý rok zcela zdarma – holení a loketní chrániče, rukavice, helma s košíkem.

Pomůcky:

- Branky, hokejky, puky, kužele velké i malé, dresy, minimantinely, pískalka, židle, pneumatiky, švihadlo, lano.

Průběh hodiny:

- V rámci tréninkové jednotky kurzu jsou vytvořeny skupinky o počtu maximálně šesti až sedmi dětí, každou z nich má na starosti jeden kvalifikovaný trenér a hráč A-týmu. Pracují samostatně podle dohodnutých pokynů a metodiky. Na základě dovedností a šikovnosti se děti posouvají do lepší skupinky. Bruslení je musí zejména bavit, proto se často prokládá hrami s obručemi, míči, puky, kužely, švihadlem. I v tomto případě se stále hlídá správné postavení, aby děti nezískaly špatné návyky.

Další informace:

- Kurz mohou absolvovat děvčata, která se následně mohou zaměřit na krasobruslařskou přípravu. Dívčí hokejový tým momentálně neexistuje, ale díky spolupráci s krasobruslařským oddílem se dá věnovat tomuto sportu. Chlapci mohou jít na hokejovou průpravu, avšak není to podmínkou.

Závěr kurzu:

- Děti proti sobě sehrají zápas, zkusí si opravdový hokej, rodiče se mohou podívat, co všechno se jejich děti během kurzu naučily.

#### 6.4.2 Metodická řada

Chůze na ledě: pro udržení rovnováhy je možné využít židli. Hráč uchopí židli za sedací část. Trenér drží židli za opěradlo a opatrně táhne židli směrem dopředu. Jakmile je dosaženo určité důvěry, může trenér vyvinout lehký odpor. Hráč bude donucen vytočit brusle více do strany, aby pokračoval směrem dopředu. Později se hráč pohybuje se židlí sám.

První krůčky: pro začátečníky by měla stačit elementární cvičení jako je stoj na jedné noze, pak na druhé s možností podržet se hrazení, stoj na obou nohách, pokrčit v kolenou do podřepu, chůze na bruslích za pomoci ruky trenéra, chůze na bruslích ve dvojicích, do této doby trenér povzbuzoval začátečníky různými úkoly, aby hráči získali jistotu a pohyblivost.

Na základě pokroku u začátečníků je dalším krokem cvičení pohyblivosti a rovnováhy.

- Tenisový míček dáme na led, hráč se musí předklonit tak, aby rukama posunoval míček dopředu.
- Fotbalový míč je na ledě. Hráč pohybuje míčem vpřed kopáním vnitřní hranou brusle.
- Překračování překážek
- objíždění kuželů (obcházení)

Nácvik a zdokonalování obratnosti a rovnováhy (rovnováha je základní dovednost požadovaná pro rozvoj ostatních hokejových dovedností).

- Zvedni kolena co nevýš
- Dotkni se špiček bruslí
- Jdi do podřepu, zvedni ruce nad hlavu
- Jdi do podřepu: ruce polož na kolena. Důležité vytáčet brusle více do stran, aby se překonal odpor paží
- Tlač spoluhráče před sebou

Vstávání z ledu: vstáváme ze sedu nebo lehu, přejdeme do vzporu klečmo, krokem do kleku a poté do pokleku na jedné noze a stoj.

#### 6.4.3 Jízda vpřed

Správný postoj: brusle rovnoběžně v šířce ramen. Špičky bruslí směřují dopředu. Nohy pokrčeny v kolenou tak, aby byly v jedné přímce se špičkami bruslí. Tělo by mělo být lehce nakloněno dopředu. Hlava vzpřímená. Hokejku držíme oběma rukama s čepelí na ledě.

T-postavení: nasměrujeme přední brusli do směru pohybu. Zadní brusli posuneme lehce za přední, tím vznikne jakési „T“. Celá brusle by se měla dotýkat ledu. Váha je na zadní brusli. Silně se odrazíme zadní bruslí. To zahrnuje napnutí zadní nohy, které zatlačí brusli dolů proti ledu. Důraz na odraz, odrazová noha napnutá, druhá noha pokrčená, hlava vzhůru.

Poté zkouška nácviku jízdy na obou bruslích a na jedné brusli. Několika odrazy získá rychlosti, zaujmutí základního postoje, pozor na časté chyby:

- Kolena jsou tlačena dovnitř, proti sobě
- Dolní končetiny jsou příliš napnuté v kolenou
- Horní část těla je příliš předkloněna
- Hráč se dívá dolů na led
- Hráč nedrží hůl oběma rukama
- Hůl není blízko ledu

#### Zkouška skluzu na jedné brusli

Základním principem bruslení je, že jedna noha musí být pod těžištěm těla za všech okolností. Bruslení na jedné nebo druhé noze je nejčastějším hráčovým úkonem. Je proto nezbytné, aby se hráč naučil rovnováze a skluzu

na jedné noze.

Časté chyby:

- Chybný základní postoj
- Váha není přenesena dopředu na podpůrnou nohu
- Hráč je na vnitřní nebo vnější hraně brusle

Odraz - skluz – odraz: Umístíme pravou brusli za levou do tvaru „T“. Odrazíme se pravou nohou, po odrazu napneme nohu a skluzem jedeme na levé brusli. Rychlým pohybem levé nohy zaujmeme opět pozici „T“ za pravou nohu před dalším odrazem. Opakujeme s využitím obou nohou.

#### 6.4.4 Zastavení jednostranným pluhem

Ze základního postavení hráč jede vpřed. Hráč jede skluzem na obou bruslích v základním postoji. Vytočí špičku pravé nohy dovnitř. Tlačí brusli proti 1 hodině na ciferníku. Váhu udržuje na přední části brzdící nohy. Kolena jsou pokrčená a trup držíme vzpřímeně (rovná záda).

#### 6.4.5 Překládání vpřed

Rychlost se rozvíjí rychlým, krátkým překládáním. Jakmile rychlost vzrůstá, frekvence odrazu a délka odrazu se mění. Překládání začíná tím, že přeneseme všechnu tělesnou hmotnost na odrazovou nohu. Noha se natočí na 35 až 40 stupňů a odraz je veden dolů a do strany. Jakmile odrazová noha jde směrem do strany, koleno druhé nohy je tlačeno dopředu. Tlačíme odrazovou nohu dolů a do strany tak, jak je to jen možné, až do natažení.

#### 6.4.6 Jízda vzad

Postoj pro bruslení vzad je podobný sedu na židli. Kolena jsou pokrčená a záda rovná. Chodidla i kolena jsou od sebe vzdálena na šířku ramen. Těžiště je níže. Hlavu máme zvednutou, prsa jsou vypnutá, ramena dozadu. Rovnoměrně rozdělte svou tělesnou váhu na obě brusle.

„C – oblouk“ pro začátek bruslení vzad: začni ze základního postoje. Otoč patu pravé nohy (řídící noha) co nejvíce směrem ven. Rotace nohy v kyčelním kloubu směřuje dovnitř. Z podřepu a tlakem do ledu protáhni nohu,

noha opíše půlkruh, vnitřní hrana brusle se zařízne do ledu, váha je na řídící noze. Finální odraz přichází od palce, když je kotník ve flexi. Vrať pravou brusli na její původní místo, tedy vedle levé brusle. Pravá noha (podpůrná noha) musí zůstat přesně pod hráčovým tělem. Opakujeme i s levou nohou.

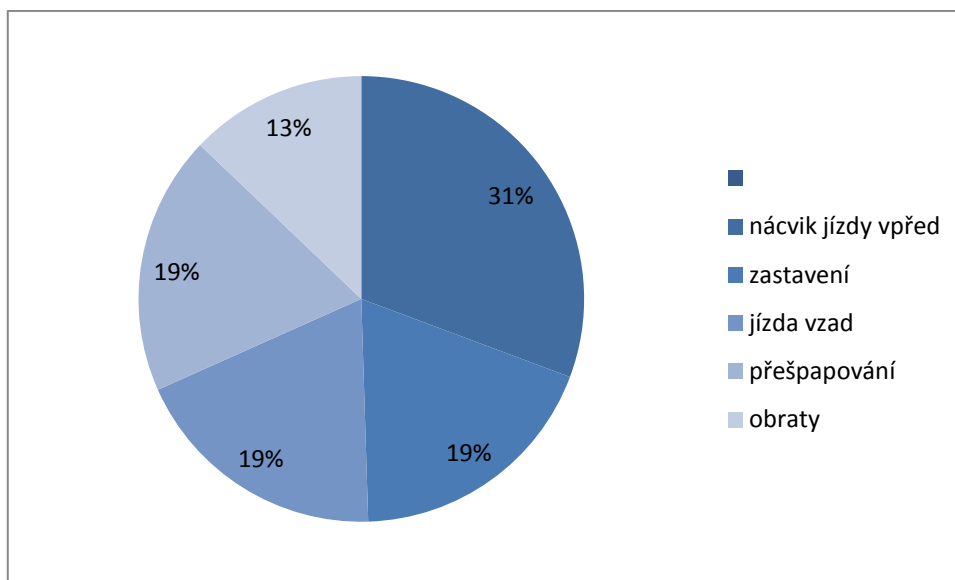
#### 6.4.7 Obraty

Začínáme za základního postoje. Váha je rozdělena rovnoměrně na obě nohy. Před obratem snížit hodně těžiště, při samotném obratu se nadlehčíme. Obrat je rychlý, nezpomaluje nás. Obrat provádíme na obou nohách, vzad i vpřed. Zkoušíme na obě strany.

Procvičení

- obrat na písknutí
- obraty kolem kuželů a pneumatik
- obraty s hokejkou
- obraty s pukem
- obraty ve štafetách, závodně

Graf 2: Nácvik bruslařských dovedností (bruslařská škola Hradec Králové)



Graf znázorňuje poměr věnovaných hodin nácviku jednotlivých bruslařských dovedností. Nácviku jízdy vpřed věnují v bruslařské škole více než ¼ lekci.



## 6.5 Školka bruslení Nové Město nad Metují

### 6.5.1 Základní informace

Kdo školu bruslení organizuje:

- TJ Spartak Nové Město.

Pro koho je škola bruslení určená:

- pro nejmenší děti od 4 do 8 let.

Kolik dětí školu bruslení průměrně navštěvuje:

- až 50 dětí.

Kolik instruktorů děti při výuce vede:

- až 10 instruktorů bruslení.

Kolik kurz stojí:

- Jedna lekce stojí 59 Kč a výukové hodiny se platí jednotlivě, když je dítě nemocné, nic se neplatí.

Jak často kurzy probíhají:

- každý týden od ledna do začátku března. Celkem je to 10 lekcí/60 min jednou za týden.

Co se ve škole bruslení mají děti naučit:

- jízdě vpřed, zabrzdít a částečně jízdě vzad.

Co po škole bruslení:

- po absolvování školky děti mohou, ale nemusí pokračovat v přípravce klubu TJ Spartak Nové Město nebo v krasobruslařském klubu.

Co mají mít děti s sebou:

- helma (cyklistická, lyžařská, hokejová), rukavice, nabroušené brusle (pokud možno ne plastové, ani s vyměňovacími noži), sportovní oblečení, tepláky nebo šusťáky, mikinu. Děti se na ledě pohybují, v kombinéze jim bude horko. Do vhodné láhve pití, slabou šťávu nebo vodu.

Pomůcky:

- kužely, míčky, puky, branky, frisbee, šátky.

Jak probíhá hodina:

- Rodiče přivedou děti na stadion, s dostatečnou rezervou na zavázání bruslí a návštěvu WC, aby se hodina nemusela přerušovat. Po zapískání děti

vstoupí (s pomocí trenérů) na led. Prvních pět minut je určeno na rozbruslení a rozkukání se. Potom se děti shromáždí na kruhu a chodí dokola. Jsou rozděleny do skupin k jednotlivým trenérům. Může se stát, že dítě bude jednu hodinu u jednoho trenéra a další u jiného, to ničemu nevádí, je dobře, když slyší stejnou věc různými způsoby. Cvičení v malých skupinkách vedou trenéři formou her, soutěží a pohybových cvičení. Děti se v kolektivu cítí příjemně. Po půlhodině se děti jdou napít, je dobré, když rodiče neodcházejí, ale dívají se a v případě i pomůžou s případnými problémy. Poté se děti opět vrátí ke svým trenérům a pokračují ve cvičení. Na konci hodiny děti čeká odměna a pochvala od rodičů za odvedenou práci.

Hlavní cíl:

- cílem je, aby se děti cítily na ledě dobře a bezpečně. Bruslení pro ně má být zábavou.

Závěr kurzu:

- Karneval na ledě, děti spolu s rodiči mají možnost si zabruslit společně. Závodí spolu i proti sobě a hrají hry.

#### 6.5.2 Metodická řada

Děti jsou nejprve poučeny o bezpečnosti. Dostanou informace, jak se mají pohybovat na ledové ploše, co mohou a nemohou dělat. Další fází kurzu je kontrola vybavení, které si děti přinesly.

Po zavázání bruslí, následují první kroky mimo ledovou plochu: první kroky na bruslích provádí na gumové podložce – snaha, aby děti nevytáčely nohy a chodily rovně. Procvičuje se základní bruslařský postoj.

Chůze na ledě: Kdo z dětí potřebuje podpůrnou hrazdičku – může ze začátku provádět nácvik s hrazdičkou, získá tak pocit jistoty. Při nácviku: snaha, aby děti dodržovaly správný bruslařský postoj. Dbá se na správné postavení kotníků – ani dovnitř, ani ven, ale rovně. Chůzi procvičují děti samostatně, ale i ve dvojicích, trojicích. Chůze se pomalu prodlužuje, až nakonec děti přejdou celý stadion. Hrají se hry: sbírání jablíček – Na zahradníka, chytání kamarádů – chůze v prostoru.

Hry na udržení rovnováhy:

- Medvědi: přešlapování z jedné nohy na druhou
- Baletky: chůze do stromečku, vytáčíme špičky ven, stoj na jedné noze, na druhé.
- Lyžaři: upevnění postoje, pérování v kolenou do dřepu a vzhůru.
- Na čápa: stoj na jedné noze, klapání rukama.
- Na vrabečka: poskoky na místě.
- Hra pro dvojice: dítě, které umí bruslit, tlačí méně zdatné, snaha dodržet bruslařský postoj.

Pády: důležité je, aby se děti nebáli padat, proto mají chrániče, aby se jim nic nestalo. Hrají se hry jako například bomba, když se řekne bomba, děti si musí lehnout na zem.

### 6.5.3 Jízda vpřed

Koloběžka - odraz jedné nohy - skluz po druhé, odrážíme se stále stejnou nohou.

Stromeček - nohy jsou v základním postavení, trup mírně v předklonu. Odraz levou nohou provedeme tlakem celou vnitřní hranou do ledu. Po odrazu nohu zvedáme od ledu a ve chvíli, kdy led opouští, je téměř propnutá. Váha těla se postupně přenáší na pravou nohu, která klouže po ledě. Levá noha zůstává po odrazu nízko nad ledem a sleduje nohu pravou. Úplně se k ní přiblíží – obě nohy se dostanou do podřepu a následuje odraz pravou nohou. Skutečná stopa na ledě vypadá jako stromeček.

Buřtíky - jízda vpřed ve vlnovkách. Jedná se o dvojoporové bruslení vpřed, při kterém se žáci učí pérovat v kolenou. Plynule střídáme roznožení se snožením a zároveň podřep s vytažením se z kolen. Odraz provádíme z obou bruslí vnitřními hranami. Přejdeme do podřepu mírně rozkročného, kolena tlačíme k sobě. Nohy pomalu napínáme až do stoje spojného, znovu přecházíme do podřepu a cvik opakujeme.

Vlnky - tento způsob je podobný. Obě nohy zůstávají na ledě, odraz provádíme střídavě pravou a levou nohou – vždy vnitřní hranou. Podřep a vytažení z kolen zůstávají stejné.

## Procvičení

Jízda vpřed ve trojicích - Nejslabší žák uprostřed, krajní žák ho uchopí za paže. Střední se nechá zpočátku vozit na obou nohou v podřepu a udržuje brusle od sebe na šířku chodidla. Později pokrčuje nohy opakovaným dřepáním, zvedá střídavě jednu i druhou brusli od ledu a učí se přenášet váhu těla z jedné nohy na druhou.

Jízda vpřed samostatně: nácvik provádíme na šířku kluziště. Této fázi výcviku se věnujeme co možná nejpečlivěji. Důsledně opravujeme chyby, neboť špatné návyky ztěžují výcvik dalších prvků.

## Soutěže

- kdo dojede nejdál na pravé, levé brusli
- kdo přejede určenou vzdálenost s co nejmenším počtem odrazů
- jízda vpřed ve vlnovkách (buřtíky, vlnky) formou soutěže zástupů: žák jede ve vlnovkách k metě a zpět, odstartuje dalšího žáka
- žáci se drží v pase a celý zástup jede vlnovkami k metě a zpět
- jízda vpřed se zaměřením na rychlost, vytrvalost, přesnost pohybů
- jízda vpřed ve dvojicích, trojicích
- jízda vpřed s podjížděním překážky
- jízda vpřed se sbíráním předmětů z ledu
- jízda vpřed s překračováním, přeskokováním překážky
- jízda vpřed s hokejkou – střelba pukem
- jízda vpřed v řadě – střídavě dřep a stoj
- jízda vpřed s hodem míčku na cíl, kopání do míče

## Hry a honičky

Podmínkou her je jejich dobrá organizace, určení pravidel a jejich dodržování.

- Na mrazíka: honička ve vymezeném poli, jeden nebo dva honící-mrazíci – zmrazují, sluníčko-rozmrazuje-pouští do hry.
- Na rybáře a rybky, Na žraloky - rybičky a rybáři stojí proti sobě, rybáři mají za úkol pochytat rybičky. Na povel - Rybičky, rybičky, rybáři

jedou, se rybičky snaží dostat na protilehlou stranu a zároveň se vyhnout rybářům, kteří chytají dotykem ruky, rybičky a rybáři se pohybují pouze vpřed.

- Štafety: předávání předmětu, dojet co nejrychleji k cíli.
- Na siláky: přetahování lanem, tlačit jeden do druhého - kohoutí zápas.
- Na ovečky: ovečky a máma ovečka stojí proti sobě. Máma ovečka volá ovečky domů, vlk číhá uprostřed plochy - chytá opozdilé ovečky a ty se stávají též vlkem.
- Na čertíky: honička ve vymezeném poli- děti si za pásek zlehka připevní ocásek ze stuhy, určené dítě – čertík - je za jízdy od dětí sbírá. Kdo nemá ocásek- zůstává stát.
- Na auta: jízda v kruhu, děti dodržují pravidla – červená - stojíme, zelená jedeme.
- Na jestřába: děti jsou v zástupu, chytí se za pas- první dítě je slepice, poslední dítě je kuřátko. Jestřáb má za úkol chytit kuřátko. Slepice a děti v zástupu brání své kuřátko a natáčejí se proti jestřábovi, tak aby jestřáb nemohl kuře chytit.
- Lokomotiva: zástup po 3-4 dětech, které stojí na startovací čáře. Ve vzdálenosti 10m je umístěna meta na obrátky. Hráč v čele zástupu představuje lokomotivu, která po každé obrátce v cíli přibírá jeden vagónek, tedy druhé dítě v pořadí atd., dokud není připojen poslední hráč z řady. Pak se poslední v řadě stává lokomotivou a postupně zanechává jeden vagón na startovací čáře.

#### 6.5.4 Zastavení pluhem a smykem

Brzdění a zastavení můžeme provádět několika způsoby. Nejjednodušší je pro žáky zabrzdít jednostranným pluhem. Zastavení pravou nohou, váha těla spočívá na pokrčené levé noze. Ve vzdálenosti jedné brusle od levé nohy položíme na led pod úhlem 45° pravou nohu. Postupně na ni přenášíme váhu těla a napínáme ji v koleně. Nepředkláníme se, předklon způsobuje přepadnutí. Levé rameno tlačíme vpřed.

Zabrzdění oboustranným pluhem je brzdění vnitřními hranami obou bruslí.

Natočíme špičky bruslí k sobě, paty od sebe, pokrčíme kolena a tlačíme je k sobě. Váha těla je rovnoměrně rozložená na obě nohy. Dostaneme brusle do mírného smyku, který zpomaluje pohyb a nakonec ho úplně zastaví.

Zastavení smykem vychází z protinatočení trupu vůči pánvi. Jde o pohyb podobný švihové technice lyžování. V okamžiku výměny osy ramen a osy pánve přecházíme z mírného do hlubokého podřepu. Chodidla a kolena tlačíme k sobě. Zahranění je postupné a energické, zastaví nás okamžitě. Vnější brusle hraní vnitřní hranou, vnitřní vnější hranou.

### Procvičení

Brzdění a zastavení nacvičujeme nejprve individuálně. Později mohou cvičenci zastavovat v řadě na povel, na určitém místě, při člunkové jízdě, při různých pohybových hrách, při roznášení a sbírání předmětů.

#### 6.5.5 Jízda vzad

Vzad můžeme jezdit více způsoby, pro které je společné to, že nezdviháme nohy od ledu. Základní postavení je podřep, mírný předklon, pánev protlačujeme vpřed. Nezapomeneme občas otočit hlavu vzad a podívat se za sebe. Jízdu vzad nacvičujeme nejprve ve dvojicích, poté samostatně (soutěže), hry podobné jako u jízdy vpřed.

Buřtíky - dvojoporová fáze, nohy nezdviháme z ledu, zatížení obou bruslí je rovnoměrné. Nohy vytočíme patami od sebe a opřeme se o vnitřní hrany bruslí. Kolena tlačíme k sobě, pánev protlačujeme vpřed a bráníme se odrazu zoubky. Po odrazu nohy obloukem spojujeme do základního postoje a využíváme skluz.

Vlnky - jízda vzad v souběžných vlnovkách. Odrazíme se levou nohou, po odrazu nohu přisuneme k pravé a provedeme odraz pravou nohou. Po skončení odrazu přitáhneme pravou nohu k jedoucí a nastává opět odraz levou nohou. Váhu těla pravidelně přenášíme z nohy na nohu.

Hry jsou obdobné jako pro jízdu vpřed.

#### 6.5.6 Přešlapování vpřed

Přešlapování slouží ke změně směru jízdy. Základní postavení: vnější paži i rameno držíme vpředu, vnitřní vzadu. Vnější nohou překládáme přes vnitřní. Stále cvik opakujeme. Náklon trupu je do kruhu. Odraz by měl probíhat oběma nohama. Nekoukáme pod nohy, ale dopředu. Nejprve zkoušíme přešlapování na místě a přes šířku stadionu bokem na druhou stranu. Zkoušíme na obě strany. Poté zkoušíme s dopomocí za přední ruku. Koloběžka po kruhu, odraz vnější nohou. Nakonec zkouší děti přešlapování sami.

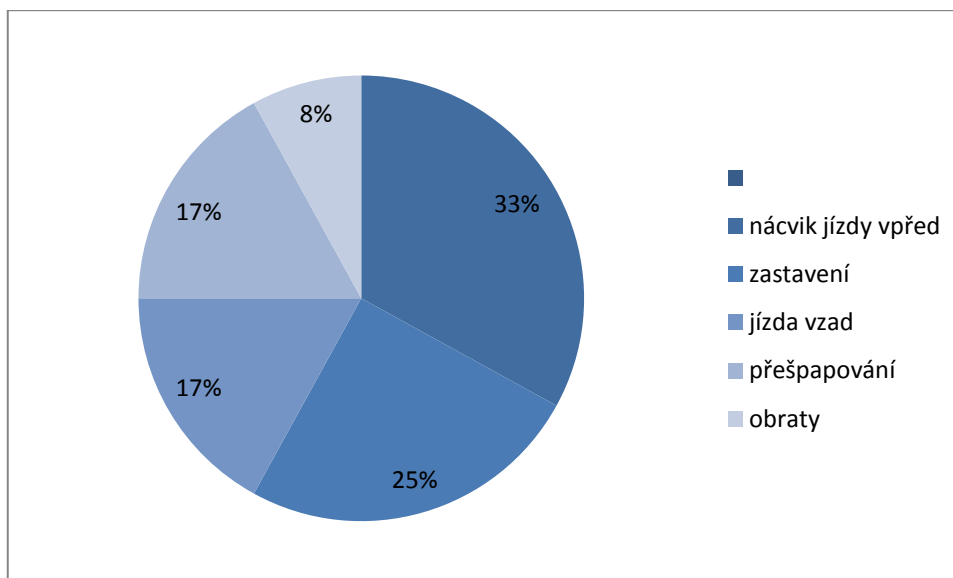
#### 6.5.7 .Obraty

Obraty slouží k rychlému otočení se za jízdy, ke změně směru jízdy. Obraty na obou nohách většinou dětem, které zvládnou předchozí cvičení, již nedělají problémy. Většinou sami během kurzu přijdou, jak se otočit. Větší problém dětem dělá otočení z jízdy vzad do jízdy vpřed.

Základní postoj, jízda vpřed nebo vzad, větší pokrčení v kolenou, při obratu dochází k nadlehčení. Po obratu znovu do kolem, získání větší stability. Zkoušíme obraty na obě strany.

Hry: Obraty na povel, obraty před čarou, obraty ve štafetě (před metou se otočit, jízda vzad, znovu obrat do jízdy vpřed a předání štafety).

Graf 3: Nácvik bruslařských dovedností (bruslařská škola Nové Město)



Graf znázorňující poměr věnovaných lekcí pro nácvik jednotlivých bruslařských dovedností. Nácviku jízdy vpřed je věnováno nejvíce času.

## 6.6 Škola bruslení Náchod

### 6.6.1 Základní informace

Kdo školu bruslení organizuje:

- TJ Kraso Náchod

Pro koho je škola bruslení určená:

- děti od čtyř let, horní věková hranice není určena

Kolik dětí školu bruslení navštěvuje:

- 30

Kolik trenérů vede hodinu bruslení:

- 5

Kolik kurz bruslení stojí:

- Rodiče své děti mohou přihlásit na celou sezónu, která začíná v září a končí na konci března, celá sezóna zahrnuje 31 lekcí a stojí 1600 Kč. Nebo mohou rodiče přihlásit dítě jen na podzimní lekce, které zahrnují cca 18



lekci, které stojí 1000 Kč. Další variantou jsou jarní lekce od ledna do konce března, lekcí je celkem 13 a stojí 800 Kč. Poslední variantou pro rodiče je individuální počet lekcí, kde se lekce platí v hotovosti, jednorázově na místě a cena jedné lekce je 80 Kč/ 60 min.)

Jak často kurzy bruslení probíhají:

- Škola bruslení probíhá pravidelně jednou za týden.

Co se děti ve škole bruslení naučí:

- Pohyb na ledě, jak spadnout a vstát, jezdit popředu, pozadu, brzdit, zdatnější i složitější prvky.

Co po škole bruslení:

- Dále pak děti mohou pokračovat v dalších bruslařských sportech, jako jsou hokej, rychlobruslení a krasobruslení.

Co musí mít děti na ledě:

- děti musí mít helmu, nabroušené brusle, chrániče na loket a koleno, teplejší rukavice, teplé oblečení (doporučuje se z nepromokavého materiálu) a pití.

Pomůcky:

- Puky, míčky, stavebnice lego, hokejky, kužely, překážky, švihadla.

Jak probíhá hodina:

- Každý trénink je organizován tak, aby pro účastníky měl co největší přínos. Jeden trénink trvá 60 minut. Děti jsou rozděleny do menších skupin podle úrovně dovedností. Zohledňuje se věk bruslaře a předchozí zkušenost na ledě. Trénink obvykle začíná přivítáním a společnými cviky na zahřátí. Poté se věnují nejrůznějším cvičením, jako jsou vlnovky, cibulky, jízda na jedné noze, ve dřepu, a mnoho dalších cvičení rozvíjejících zejména koordinaci a obratnost. Ač je bruslení individuální činností, účastníky se snaží vést ke spolupráci a mít na kurzu přátelskou atmosféru. V závěru tréninku hrají bruslaři pohybové hry na ledě.

Rozdělení dětí do skupin

- začátečník + rodič: do této skupiny patří ti nejmenší účastníci a to děti ve věku 3 – 5 let, kteří jsou doprovázeni rodičem na bruslích. Zpravidla se během několika hodin osamostatní a postoupí do skupiny „začátečník“. Děti se seznámí s prostředím na ledě, naučí

se rovnováze na bruslích a základnímu pohybu po ledě.

- Začátečník: úkolem je zvládnout jízdu vpřed, jak správně spadnout a zase vstát bez pomoci, trénuje se rovnováha na jedné noze a obtížná jízda vzad. Díky široké paletě cviků se bruslaři zdokonalují v koordinaci a orientaci v prostoru. Obvykle stačí jedna sezóna k zvládnutí a postoupení k mírně pokročilým.
- Mírně pokročilý: trénink se stává ještě větší zábavou než v předešlých etapách. Bruslař se již umí plynule pohybovat po ledě. Učí se bezpečně zastavit, vyjíždět zatáčky a změně směru jízdy. Zdokonaluje se rovnováha a obratnost na bruslích. Bruslař s rodičem se rozhoduje, zda je bruslařský sport natolik poutavý, že se bude věnovat dalšímu rozvoji bruslařské dovednosti v jednom ze tří oddílů: krasobruslařskému, hokejovému či rychlobruslařskému.
- Pokročilý: pokročilý se projevuje správnou technikou bruslení a jistotou jízdy. Učí se složitým koordinacním pohybům, jako jsou: překládání vpřed a vzad, oblouky a zatáčky na jedné noze, změna tempa bruslení, základní obraty a v případě zájmu i jednoduché skoky či piruety.

Cíl:

- vzbudit zájem mezi dětmi a jednou hodinou týdně přispět k tomu, aby se naučily základům bruslení.

Závěr kurzu:

- Karneval na ledě, děti se mohou převléknout za jakoukoliv postavičku. Zároveň na poslední hodině děti převádějí, co vše se na kurzu naučily.

#### 6.6.2 Metodická řada

Příprava na suchu: před prvním vstupem v bruslích na led necháme žáky chodit a pohybovat se na gumovém pásu, kde se brusle nerozjede a kde si můžou vyzkoušet základní bruslařský postoj a prvky rovnováhy.

Cvičení rovnováhy:

- postoj v podřepu, dřepu
- postoj na jedné noze
- základní bruslařský postoj
- výskoky
- váhy

Děti se tak učí udržovat rovnováhu, uvědomují si správné postavení kotníků a získávají potřebnou jistotu.

Ještě než začne výuka na ledové ploše, naučíme žáky základní bruslařský postoj: mírný podřep, nohy rovnoběžně vedle sebe na vzdálenost šířky chodidla, zpevněné kotníky, pánev protlačená vpřed, zádové a hýžďové svalstvo v kontrakci, náklon těla mírně vpřed, paže upažené poníž (ruce zhruba ve výši pasu), dlaně směřují k zemi, vzpřímená hlava, pohled vpřed.

Je také vhodné děti naučit, jakým způsobem lze vstávat v případě pádu: z kleku na jednom kolenu se opřít dlaněmi obou paží o koleno druhé nohy a současným napínáním klečící nohy a tlakem paží do druhého kolena se postupně vzpřimovat.

### 6.6.3 Jízda vpřed

Jízda vpřed je nejpřirozenějším způsobem pohybu na bruslích. Od chůze se liší tím, že při chůzi kráčíme, kdežto na bruslích se pohybujeme pomocí skluzu na brusli. Pohyb vzniká střídavým odrazem obou nohou, přenášením váhy těla a využitím skluzu brusle.

Základní postoj na ledě: při základním postoji na ledě jsme v mírném podřepu, při němž postavíme obě brusle rovnoběžně vedle sebe na vzdálenost šířky chodidla, zpevníme kotníky, protlačíme pánev vpřed a hlava je vzpřímená.

První kroky na ledě: během prvních kroků na ledové ploše se snažíme o chůzi. Postupně zařazujeme i drobný běh. Zpočátku se můžeme při chůzi přidržovat dopomocné osoby, tyče nebo mantinelu, později zkoušíme chůzi samostatně.

Postoj v podřepu a dřepu: ze základního postoje na místě přecházíme nejprve do podřepu a poté do dřepu.

Dvojoporová jízda vpřed: jízda ve vlnovkách, obě nohy jsou neustále ve styku s plochou. Žáci se při ní učí pérovat v kolenou.

– První způsob dvojoporové jízdy vpřed - nesouměrné vlnovky (tzv. cibulky). Plynule střídáme roznožení se snožením a zároveň podřep s napnutím nohou. Odraz provádíme z obou bruslí vnitřními hranami.

– Druhý způsob jízdy - v souměrných vlnovkách je podobný. Obě nohy zůstávají na ledě, odraz provádíme střídavě pravou a levou nohou, vždy vnitřní hranou. Podřep a vytažení zůstávají stejné.

Jednooporová jízda vpřed: koloběžka - jízda vpřed s opakovaným odrazem stále stejnou nohou. Jedoucí noha je stále v kontaktu s ledem. Nacvičujeme na obě strany. Toto cvičení je průpravným cvikem, na který následně navazuje nácvik jednooporové jízdy vpřed, tzv. stromeček.

Jednooporová jízda vpřed (stromeček): jednooporová jízda vpřed patří k základním způsobům pohybu na bruslích. Pohyb vzniká střídavými odrazy obou bruslí. Ze základního postoje na obou nohách přejdeme do podřepu, přeneseme váhu těla na pravou nohu, levou postavíme na vnější hranu. Z celé vnitřní hrany pravé brusle provedeme odraz, přeneseme váhu těla na připravenou levou nohu a plynule vedeme pravou odrazovou nohu do základního postavení (na jedné noze v zanožení). Levou jedoucí nohu postupně propínáme v koleně a jedeme ve výdrži na jedné noze. Z jízdy na vnější hraně přejdeme následně na obě hrany, snížíme postoj do podřepu snožného a jsme připraveni k dalšímu odrazu levou nohou z vnitřní hrany s přenesením těžiště na pravou, kterou máme v postavení na vnější hraně brusle.

Jízda v postojích na jedné noze vpřed: jízda v postojích na jedné noze patří k velmi důležitým cvičením bruslařské rovnováhy. Cvičení rovnováhy přispívá k získání tzv. pocitu ledu, bruslařské jistoty, obratnosti a k uvědomění si správného postavení volné i jedoucí nohy, trupu, hlavy a paží. V neposlední řadě používáme tato cvičení ke zpestření bruslařského výcviku.

Hry: všechny druhy honiček, kdo přejede stadion na co nejméně odrazů, kdo přejede na druhou stranu nejrychleji, kdo vydrží jet nejdéle na jedné noze, kdo dojede nejdále, atd.

#### 6.6.4 Zastavení z jízdy vpřed

Zastavení můžeme provádět několika způsoby:

- jednostranným přivratem
- zastavení smykem

Zastavení jednostranným přivratem je nejjednodušší. Zastavení např. pravou nohou provedeme takto: váha těla spočívá na jedoucí pokrčené levé noze. Ve vzdálenosti jedné brusle položíme na led pod úhlem přibližně 45° pravou nohu. Postupně na ni přenášíme váhu těla, přičemž zvětšujeme vnitřní rotaci této nohy a její tlak na led a postupně ji napínáme v koleni.

Zastavení smykem z jízdy vpřed: zastavení smykem je nejefektivnější způsob brzdění, používaný jak krasobruslaři, tak i hokejisty. Vychází z protirotace trupu vůči pánvi. Energickou kontrakcí šikmých břišních svalů změníme rychle vzájemnou polohu osy ramen a osy pánve. V okamžiku výměny os nadlehčíme paty a přecházíme z mírného do hlubokého podřepu. Chodidla a kolena držíme u sebe na vzdálenost nejvýše 10 cm. Zahranění je postupné a energické. Vnější brusle hraní vnitřní hranou, vnitřní vnější hranou. Obě brusle končí v kolmém postavení na původní stopu přímé jízdy.

#### 6.6.5 Překládání vpřed

Překládání vpřed používáme při jízdě v zatáčkách, získáváme nebo udržujeme jím rychlost a spojujeme jednotlivé prvky.

Struktura pohybu překládání vpřed vlevo je následující: odraz celou vnitřní hranou pravé brusle až do dopnutí pravé nohy v kolenu (noha směřuje ven z kruhu, přeložení pravé nohy přes levou, přenesení váhy těla na pravou nohu a současně odraz vnější hranou levé brusle do zkřížení vzadu, přitažení levé nohy do základního postoje.

Překládání vpřed je poměrně složitý prvek bruslení a má-li být proveden technicky správně, vyžaduje přesný nácvik jednotlivých fází.

Nácvik překládání vpřed vlevo: pokud provedeme rozklad překládání, zjistíme, že bruslař provádí dva přímé odrazy:

1. odraz -vnitřní hranou vnější brusle (tzv. odšlapování). Bruslař stojí vzpřímeně na kruhu ve stoji spojném levým bokem do kruhu. Provede mírný podřep, aniž by provedl pohyb nohou, natočí trup doleva směrem do středu kruhu. Pravá ruka je tedy v předpažení, levá v zapažení, ruce zhruba ve výši pasu. Váha těla spočívá po celou dobu na levé noze, která je mírně pokrčená a jede po kruhu. Odraz provádí bruslař celou vnitřní hranou pravé brusle. Při odrazu pokrčí koleno levé nohy, pravou oddálí do unožení. Ve druhé fázi se stojná noha postupně napíná a pravá noha se přitahuje k noze jedoucí.

2. odraz - vnější hranou vnitřní brusle. Tento odraz je velmi těžký, protože se bruslař musí odrazit celou vnější plochou vnitřní brusle. Po rozjezdu odšlapováním bruslař překříží pravou nohu přes levou a položí ji na led těsně před levou nohu. Jede nyní na pravé noze a levou provádí odraz vnější hranou do zkřížení. Po odrazu přisune nejkratší cestou levou nohu k noze jedoucí.

Hry: hry jsou obdobné, například rozjet se po kruhu, tedy překládat a dojed co nejdále na jedné noze, kdo kolikrát na kruhu přeloží, slalomy, osmičky, atd.

#### 6.6.6 Jízda vzad

Nesouměrné vlnovky vzad: při nácviku nesouměrných vlnovek vzad začínáme ze základního postoje, avšak zády do směru jízdy. Vtočíme špičky bruslí k sobě, paty vytočíme od sebe, mírně zatlačíme kotníky dovnitř a obě brusle postavíme na vnitřní hrany v zatížení mezi přední a střední částí brusle. Snížením postoje do podřepu provedeme odraz z vnitřních hran a brusle necháme rozjet do vzdálenosti dvou stop. Po dokončení odrazu nohy obloukem spojíme do základního postavení a využijeme pohyb vzad.

Souměrné vlnovky vzad: obě brusle jsou stále ve styku s ledem, nohy jsou pokrčeny v kolenou a vzdáleny od sebe jako při mírném stoji rozkročném. Odraz provedeme vnitřní hranou levé brusle, která je na vnější straně obloučku, a vlastnímu odrazu napomáháme napnutím nohy v koleně a pohybem příslušného ramene a boku vzad. Po dokončení odrazu

přeneseme váhu těla na jedoucí pokrčenou pravou nohu a k její stopě přisuneme levou nohu, ze které jsme se odrazili. Ze základního postavení nastává odraz druhou nohou. Váhu těla pravidelně přenášíme vždy na jedoucí nohu.

Jízda vzad drobnými krůčky: při cvičení jízdy vzad jsou špičky bruslí mírně u sebe a provádíme drobné krůčky s výrazným přenesením rovnováhy.

#### 6.6.7 Obraty

K nácviku změny směru jízdy přistupujeme po dobrém zvládnutí jízdy vpřed i vzad. Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad a opačně provádíme vpravo i vlevo, na jedné noze i na obou nohou. Spojení jízdy má být plynulé, obraty nemají způsobit zpomalení ani zastavení pohybu. Při výuce bruslení učíme žáky dvěma základním způsobům obrátů: ve smyslu trojky a měsíce.

##### – Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad

Ve smyslu měsíce: obrat ve smyslu měsíce spočívá v přešlápnutí z jedné nohy na druhou, přičemž vytočíme paty obou nohou k sobě. Obraty můžeme provádět od pravé i levé nohy, z jízdy vpřed i vzad.

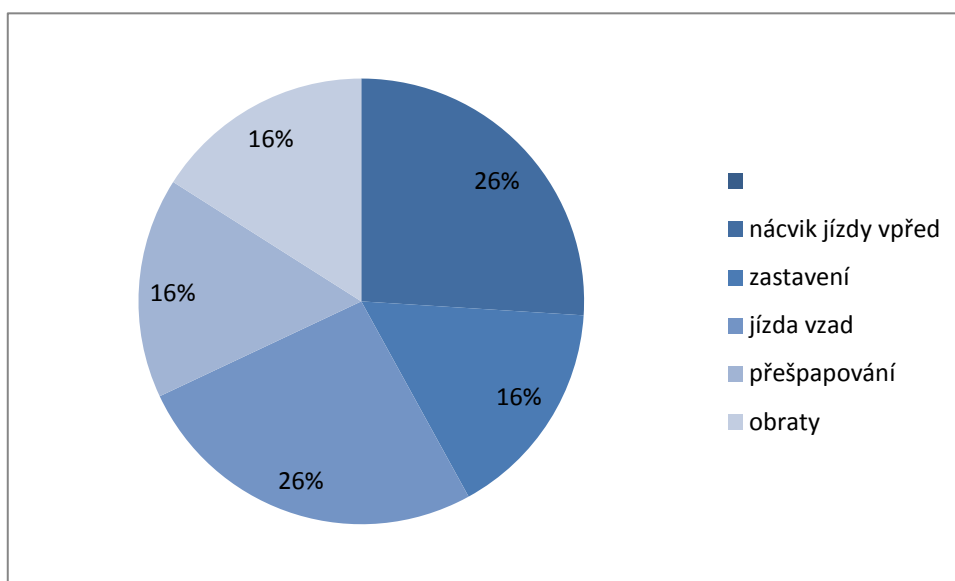
Ve smyslu trojky: na obou nohou: obraty ve smyslu trojky můžeme provést na obou nohách buď obratem vpřed, nebo obratem vzad, přičemž platí zásada vzájemné výměny vnitřního napětí mezi rameny a boky. Zpočátku nacvičujeme obraty na místě a až následně zařazujeme do jízdy.

##### – Obraty z jízdy vzad do jízdy vpřed

Ve smyslu trojky: odšlápnutím: při obratu odšlápnutím vlevo přeneseme váhu těla na pravou nohu. Levou zvedneme. Zároveň s prací levé nohy přetáčíme do směru obratu také hlavu, trup a ramena.

Ve smyslu trojky: na obou nohou: popisovaný obrat začínáme ze základního postoje na dvou nohách zády do směru jízdy. Výměnu napětí mezi rameny a boky musíme provést v naprostém souladu, obrat pak působí lehce a neztratíme jím rychlost.

Graf 4: Nácvik bruslařských dovedností (bruslařská škola Náchod)



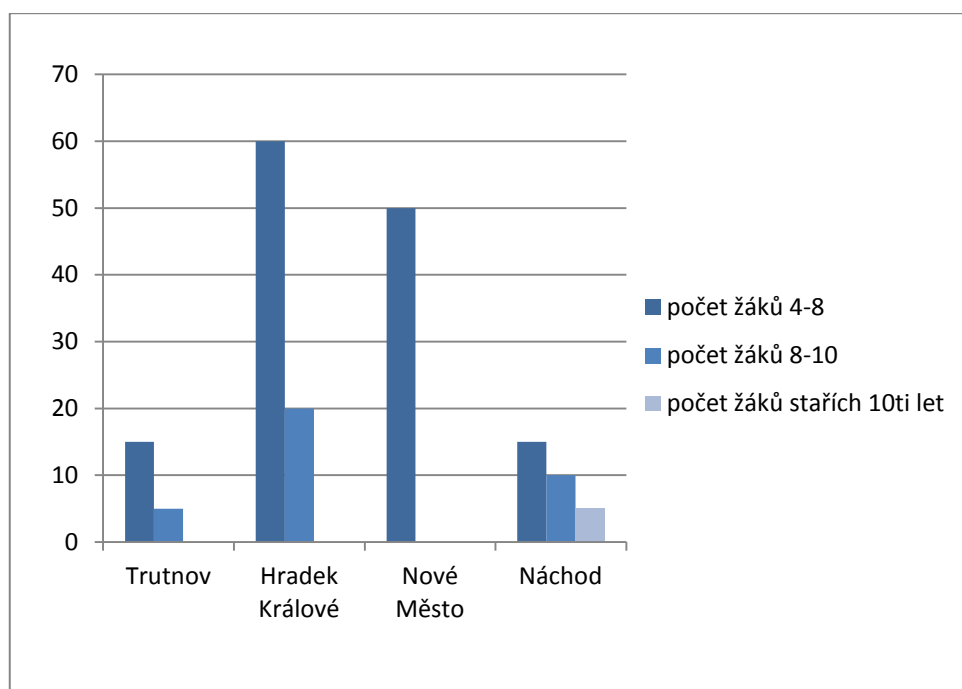
Graf znázorňující poměr věnovaných lekcí nácviku jednotlivých bruslařských dovedností.

#### 6.7 Porovnání bruslařských škol

- Většinu škol bruslení pořádá hokejový nebo krasobruslařský klub. Někdy také oba kluby spolupracují. Led je rozdělen na 2 části. V jedné části kluziště bruslí děvčata, která se učí základům bruslení, v druhé části jsou spíše chlapci. V této části jsou branky, chlapci můžou mít hokejovou výstroj. Zkouší střílet na branku.
- Věkové kategorie, pro které jsou kurzy určené, se neliší. Vždy škola bruslení doporučuje spodní hranici čtyř let. Děti mladší čtyř let jsou hodně fixované na rodiče a dělá jim velké potíže správně držet kotníky v bruslích. Školy bruslení začínají přijímat i starší bruslaře, kteří se chtějí zdokonalit v bruslení. Starší věková kategorie se za kurz často naučí mnohem více. Zkouší brzdit pozadu, jezdit ve váze, učí se trojky, kadety, piruety a další.



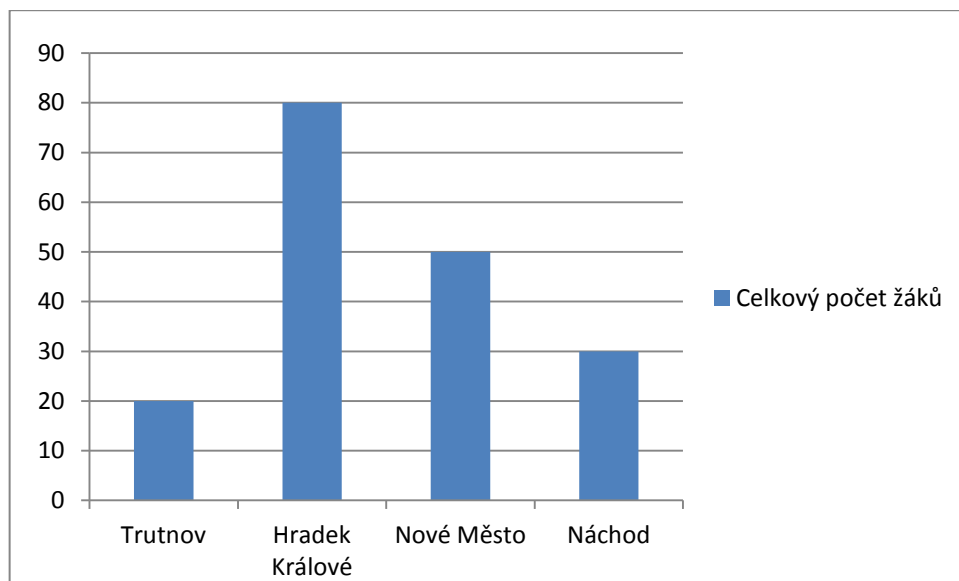
Graf 5: Porovnání věkových rozdílů žáků bruslařských škol



Graf znázorňující počet žáků v dané věkové kategorii, kteří školy bruslení navštěvují. Největší počet žáků, kteří školy bruslení navštěvují, jsou v rozmezí 4-8 let. Naopak žáci starších 10 let školy bruslení téměř nenavštěvují.

– Základní rozdíl ve školách bruslení, které jsem měla šanci pozorovat, byl v počtu dětí. Je velký rozdíl, když se na ledě sejde 20 dětí a když se na ledě tlačí děti 80. Většina kurzů však má omezenou kapacitu na maximálně 50 dětí.

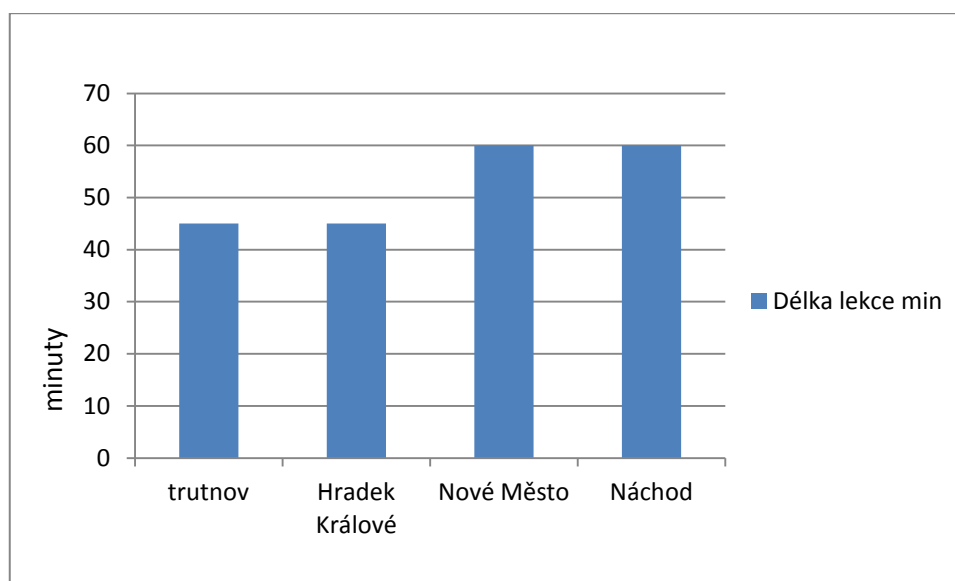
Graf 6: Porovnání počtu žáků navštěvujících školy bruslení



Graf, který znázorňuje počet dětí navštěvujících pozorované bruslařské školy. Nejvíce žáků navštěvuje bruslařskou školu v Hradci Králové. Rozdíl v počtu žáků na ledové ploše činil až 60 dětí.

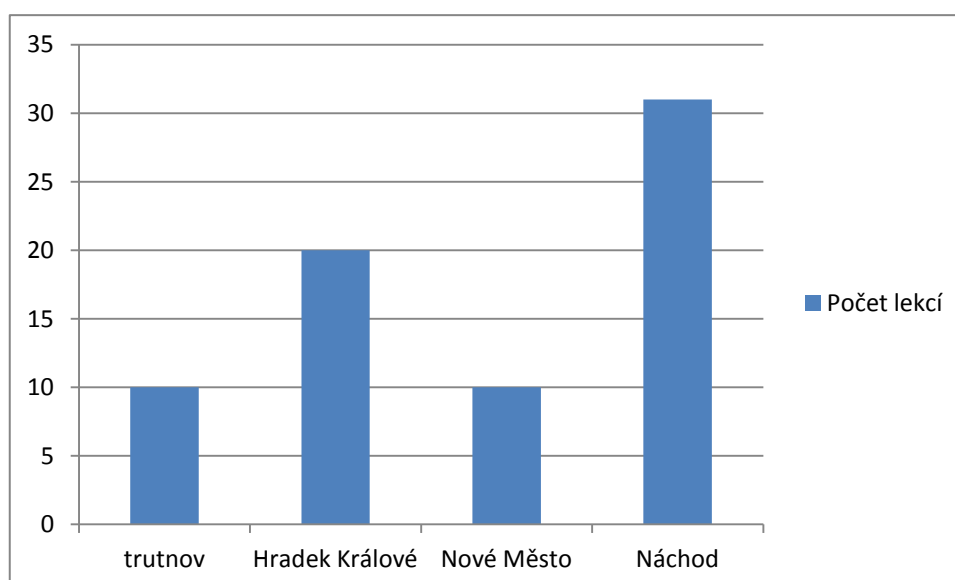
- Počet instruktorů na počet dětí je většinou instruktor/10 dětí. Nejčastěji vede trenér kolem pět dětí. Pokud jsou děti starší, trenér má dětí více. Pokud má trenér začátečníky, má dětí méně, ti potřebují větší pozornost.
- V cenách kurzu není až tak velký rozdíl, trenéři se snaží ceny kurzů snížit, co nejvíce to jde. Proto si také myslím, že to je jeden z důvodů, proč rodiče své děti na kurzy hlásí. Kurzy bruslení se začínají poslední dobou hodně rozšiřovat a do kurzů se hlásí čím dál více dětí. Sport je v dnešní době hodně drahá záležitost. Kurzy bruslení většinou pořádá hokejový nebo krasobruslařský klub, nebo spolupracují, proto mají hodně vybavení a někdy i brusle zcela zdarma dětem půjčí.
- Kurzy probíhají pravidelně jednou týdně, výjimečně maximálně dvakrát. Některé kurzy jsou celou sezónu, od září do března. Některé pouze půl sezóny. Většinou kurzy vychází na 10 hodin. Kurzy, které jsem měla možnost zkoumat, měly většinou více než 10 hodin.

Graf 7: Rozdíly délek vyučovacích lekcí pozorovaných škol



Graf znázorňující délku jedné lekce. Délka vyučovacích hodin se pohybuje mezi 45 až 60 minutami.

Graf 8: Počet celkových lekcí za jednu sezónu



Graf znázorňuje počet lekcí na sezónu. Nejčastějším případem je celkem 15 lekcí. Avšak probíhají i celosezónní kurzy, kde je možné navštívit až 30 lekcí.

- Cíl kurzu mají všechny školy stejný. Naučit děti základům bruslení, popřípadě i náročnější cviky a prvky, vše se mají děti učit zábavnou a hravou formou, ale s důrazem na správné provedení prvků.
- Kam po škole bruslení mají všechny školy bruslení také stejné. Školy bruslení organizované hokejovými kluby, dávají přednost zapsání dítěte do hokejové přípravy. Kurzy organizované krasobruslařskými kluby to mají naopak. Některé kurzy se výrazně nezaměřují ani na jedno a doporučují vstup do klubu hokejového, krasobruslařského i rychlobruslařského.
- Vybavení, které mají děti mít na kurz bruslení, se neliší. Někde nevyžadují helmu na hlavu a chrániče na kolena, ale to jsou jen výjimky. Základní vybavení: brusle, rukavice, teplé a prodyšné oblečení, helma.
- Pomůcky používají ve všech školách podobné. Někdy využívají různé náčiní pro nácvik stejného prvku, pomůcka však plní stejnou funkci. Školy využívají puky, míčky, míče, židle, překážky, kužele a další.
- V každém kurzu bruslení rozdělují děti do skupin podle výkonnosti na začátečníky, mírně pokročilé a pokročilé. Všechny kurzy až na jeden zakazují vstup rodičů na ledovou plochu. Na kurzu v Náchodě, mají speciální skupinu děti + rodič, kdy rodiče první hodiny absolvují společně s dětmi a pomáhají, jak svým dětem, tak trenérům s prvními krůčky dětí na ledě. Podle počtu lektorů se děti rozdělí do skupinek. Pokud se některé dítě hodně zlepší, posune se do lepší skupinky. Často, jak jsou děti rozděleny na první hodinu, tak zůstanou rozděleny po celou dobu kurzu. Jen v Novém Městě nad Metují na každé hodině rozdělují děti znovu do skupin, negarantují, že budou děti stále u stejného trenéra. Na jednu stranu je dobré, když slyší dítě, jak prvek učí někdo jiný. Na druhou stranu, malé děti si rychle zvykají na jednoho člověka a na spolužáky, takže někdy nemusí být dobré měnit dětem často trenéry a kamarády. Když si na trenéra a nové kamarády zvykne, chodí na stadion mnohem raději.
- Závěr kurzu se ve všech školách shoduje. Kurzy bruslení poslední hodinu vždy věnují předvedení rodičům tomu, co vše se děti za kurz naučily. Většinou se hrají hry a závodí se. Výjimka je v hradeckém kurzu, kde se poslední hodinu hraje hokej. Chtějí, aby si jak rodiče, tak děti vyzkoušely

závodní atmosféru.

– Velký rozdíl nebyl ani tak v náplni hodiny, ale v účelu. Kurz pořádaný hokejovým týmem, se ne úplně zaměřuje na hokej, ale děti můžou mít hokejovou výzbroj a musí mít hokejku. Děti zkouší bruslit s hokejkou, střílí na bránu, atd. Je to vlastně malý nábor. Jinak je však náplň hodiny stejná, učí se základům bruslení, s tou výjimkou, že občas hrají hokej.

– Všechny školy mají za cíl naučit děti základům bruslení zábavnou formou. Základem je názorná ukázka. V každé škole před samotným nácvikem vždy nejprve řeknou, co se budou děti učit, jak se prvek jmenuje, jak vypadá, k čemu slouží. Poté provede trenér názornou a správnou ukázkou. Po ukázce řekne dětem, jaké cviky budou zkoušet, aby se prvek naučily. Každý prvek je rozfázovaný, buď se učí nejdříve na místě, nebo mu předcházejí cviky, které usnadní zvládnutí daného prvku. Po naučení se zařazují hry, aby děti viděly, že bruslení není jen kupa dřiny, ale i zábava. Když se naučí prvek a zvládnou ho využít při hře nebo závodě, bruslení je začne více bavit.

– Jako první jsem se zaměřila na rozcvičení před prvním vstupem na ledovou plochu. Zjistila jsem, že pouze jedna škola ze čtyř dělá rozcvičku bez bruslí mimo ledovou plochu. Hrají hry na zahřátí, protahují se, provádějí koordinační a dynamická cvičení. Snaží se vše dělat zábavnou formou. V rozcvičce hodně obměňují hry, aby nebyla rozcvička stále stejná. Nikdy však rozcvičku nevynechají a každé dítě na rozcvičce musí být. Kompenzaci a uvolnění po bruslení však nedělají ani v jedné škole bruslení. Důvodem je málo času, každý chce po bruslení domů, děti jsou unavené, trenéři také. Myslím, že je to škoda, stačilo by 10 minut na protažení a uvolnění svalů. Zde nejde úplně o protažení, bruslení není jako jiné sporty, kdy je nezbytné se po aktivitě protáhnout. Bylo by však dobré se protáhnout z výchovných a zásadových prostředků. Často, když malé děti sportují, nikdo s nimi neprovádí rozcvičení před ani kompenzaci po zátěži. Když děti povyrostou a přijdou na trénink, je po nich protažení vyžadováno. Často nevědí, jak na to. Nikdy to nedělaly, nebaví je to a přijde jim to zbytečné. Když však hned od začátku dětem vysvětlíme, že protažení a rozcvička je důležitá a uděláme rozcvičku hravou formou, budou na rozcvičku vzpomínat v dobrém a nebudou mít problém se znovu

protahovat. Zároveň to budou brát jako samozřejmost, věc, která předchází i následuje po každé fyzické aktivitě. Často se setkáváme, se staršími dětmi, které rozcvičku vynechávají nebo flákají. Problémy se však dostaví až ve starším věku, kdy hrozí větší a větší riziko natažení svalů. Kdy kvůli dřívějšímu neprotahování a neuvolňování je snižena celková flexibilita těla. Jelikož na veřejné kurzy bruslení chodí děti od 4 let, nebylo by na škodu, sejít se dříve před začátkem hodiny mimo ledovou plochu, a rozcvičit se. To samé po skončení hodiny, rodiče by měly dětem rychle sundat brusle a trenéři by měli dětem věnovat ještě deset minut na uvolnění a protažení po zátěži.

- Pro začátečníky, kteří nikdy nebyli na bruslích, je první hodina určitě hodně stresová. Proto před vstupem na led, je vhodné zařadit cvičení na rovnováhu. Cvičení, aby si bruslař zkusil, jaké to je vůbec stát na bruslích. Rozcvičení v bruslích mimo ledovou plochu se v kurzech bruslení dělá tak půl na půl. Některé školy pustí bruslaře rovnou na led, jiné preferují zkoušku na gumové podložce. Pokud na hodinu přijde dítě, které nikdy nebylo na bruslích, rozhodně je dobré ukázat dítěti mimo ledovou plochu, jak stát na bruslích, jak pérovat v kolenou, zkusit si základní cviky, jako podřep, dřep, čáp a další.
- První krůčky na ledové ploše se týkají všech škol. Ve všech školách bruslení jako první cviky zařazují podřepy a dřepy, stoj na jedné nohy, chůzi s oporou podél mantinelu, nebo oporou o druhou osobu. Zde jsem nenašla velké rozdíly mezi cvičením.
- Jízda vpřed se ve všech školách učí totožně s jednou výjimkou. V hradecké škole bruslení děti neučí ani vlnovky ani cibulky. Učí žáky T-postavení a odraz – skluz – odraz. Na ostatních školách je výuka jízdy vpřed stejná. Začíná se vysvětlením základního postoje na ledě, nácvikem cibulek (párečků, rybiček, citrónků) a vlnovek, poté se zkouší koloběžka. Nakonec se zkouší stromeček, tedy jízda vpřed. Jediné, co jsem zde postřehla, byl název pro cibulky. V každé škole se tento prvek nazývá jinak, někde říkají cibulkám buřtíky, jinde citrónky nebo dokonce rybičky. Všude je to však to samé.
- Metodika nácviku jízdy vzad je také všude totožná, avšak v hradecké škole bruslení se vlnovkám pozadu neříká vlnovky, ale C - oblouk. C - oblouk, protože noha, která provádí odraz, vytváří na ledě stopu písmene C. Je to

hodně logické, avšak v ostatních školách jsou to stále souměrné vlnovky vzad.

– Ve všech školách se vyučuje brzdění jednostranným přivratem, škola v Novém Městě a v Náchodě navíc vyučuje děti i zabrzdění smykem. Toto však není garantované, pokud děti nezvládají základní bruslařské cviky, je podstatné se naučit brzdit hlavně jednostranným přivratem. Naopak pokud se v některé ze škol bruslení najde někdo hodně šikovný, nevidím důvod, proč by žáka trenéři nenaučili brzdit smykem.

– Výuka obrátů se také ve všech školách shoduje. Vyučují se hlavně obraty na obou nohách, kdy je důležitá práce boků a ramen. V náchodské škole bruslení dávají dětem na výběr, který obrat se jim líbí více, zkouší s dětmi jak trojkové obraty na obou nohách, tak obraty do půlměsíce. Půlměsícový obrat se dělá odšlápnutím druhé nohy. Myslím si, že tento obrat je jednodušší a že by dětem mohl dělat menší problémy. Jedná se zde jen o přešlápnutí z jedné nohy na druhou. Děti se nemusí otáčet na obou nohách. Jen se musí naučit správně vytočit volnou nohu do opačného směru jízdy.

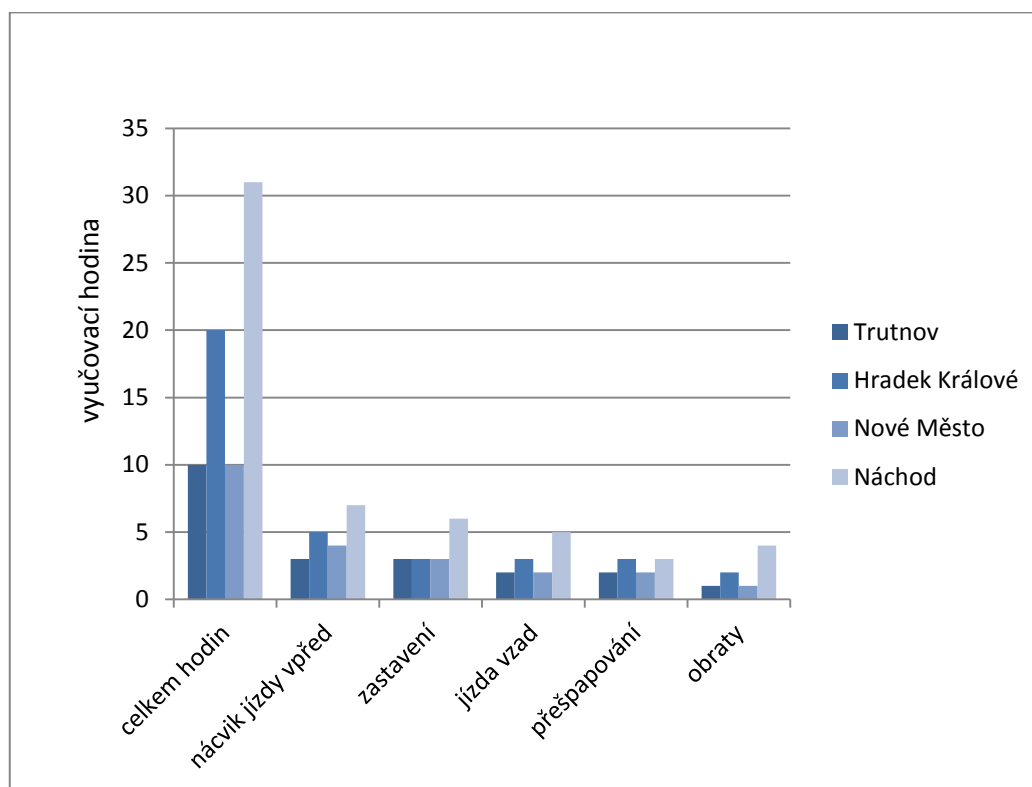
– Dalším rozdílem v metodice byl sled učení jednotlivých prvků. Ve dvou školách po zvládnutí jízdy vpřed učily zastavení, překládání, jízdu vzad a na závěr obraty. Metodika těchto dvou škol se zcela shodovala. V dalších dvou školách tomu je však jinak. Ve Dvoře Králové nad Labem vyučují prvky postupně takto: jízda vpřed, překládání, zastavení, jízda vzad a obraty. V Novém Městě je sled učení prvků ještě pozměněn a to takto: jízda vpřed, zastavení, jízda vzad, přešlapování a obraty. Zaujaly mě druhé dva způsoby výuky, avšak nelogické se mi nezdají. V Novém Městě učí děti bruslit nejdříve popředu a pozadu, teprve poté zařazují brzdění a další cviky. Zatímco ve Dvoře Králové učí nejprve přešlapování a až poté zastavení a jízdu vzad, tento způsob není úplně logický. Správně zvládnuté přešlapování slouží k rychlé jízdě, pokud se děti naučí správně přešlapovat, bude pro něho problém zastavit, protože výuka brzdění následuje až po přešlapování. Zároveň přešlapování vpřed je prvek větší obtížnosti, který je rozhodně lepší zařazovat déle, kdy si je bruslař více jistý na bruslích.

– V samotném učení jednotlivých prvků jsem nenašla rozdíly. Všude se používají stejná cvičení pro nácvik prvků. Ve všech školách zařazují hry, které

slouží ke zdokonalení dané činnosti.

– Velký rozdíl vidím v tom, kdo školu bruslení vede. Pokud je to krasobruslařský klub, snaží se děti naučit základům bruslení. Pokud školu bruslení vede hokejový klub, cíl je stejný, avšak kurz navštěvuje mnohem více chlapců. Nácvik jednotlivých prvků se od kurzů vedených krasobruslařskými kluby takřka neliší. Neliší se v nácviku základního bruslení, ve vysvětlování a ukázkách, ale je zde rozdíl ve vybavení. Děti bruslí s hokejkou od samého začátku. Hokejka jim pomáhá držet stabilitu při prvních krůčcích na ledové ploše. Když děti bruslí s hokejkou a pukem, ztrácí pocit učení se novým věcem, hlídají si puk, nevnímají, že se učí bruslit. Kurzi vedené hokejovými kluby mi trochu připadají jako menší přípravy a nábor. Zároveň kurz, který jsem mohla vidět probíhat, probíhal výborně, děti se moc bavily a hodně se toho naučily.

Graf 9: Porovnání počtu věnovaných lekcí pro nácvik základních bruslařských dovedností mezi školami bruslení.

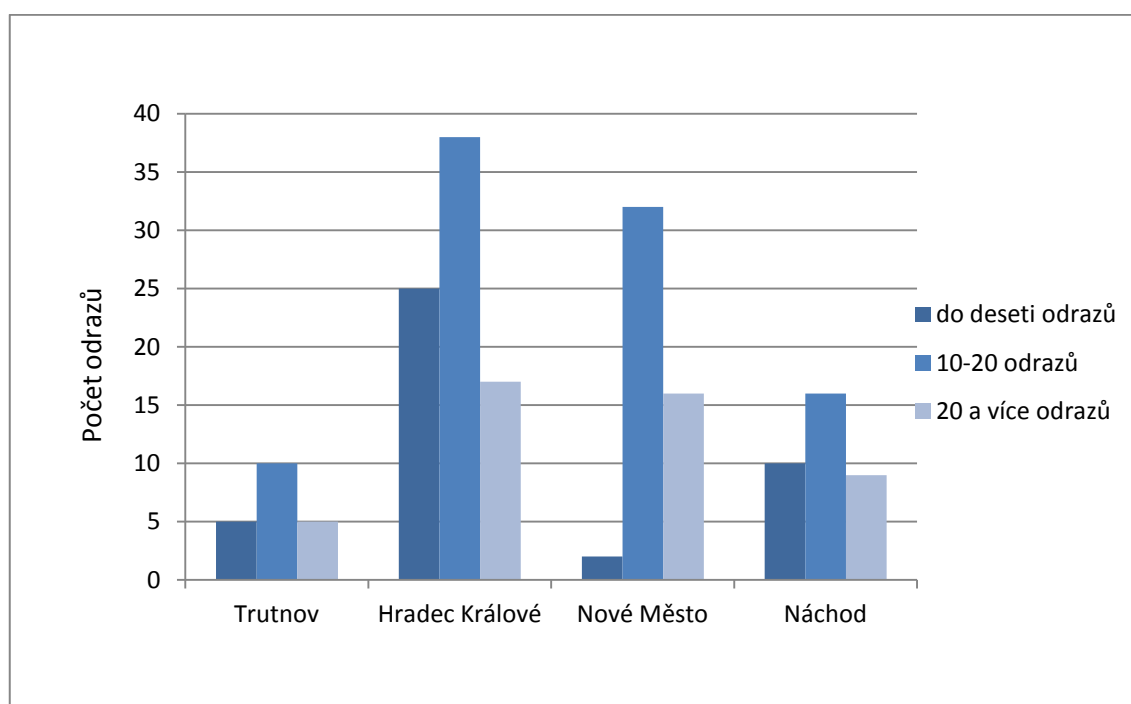


Graf znázorňuje poměr v délce učení dané bruslařské dovednosti v porovnání



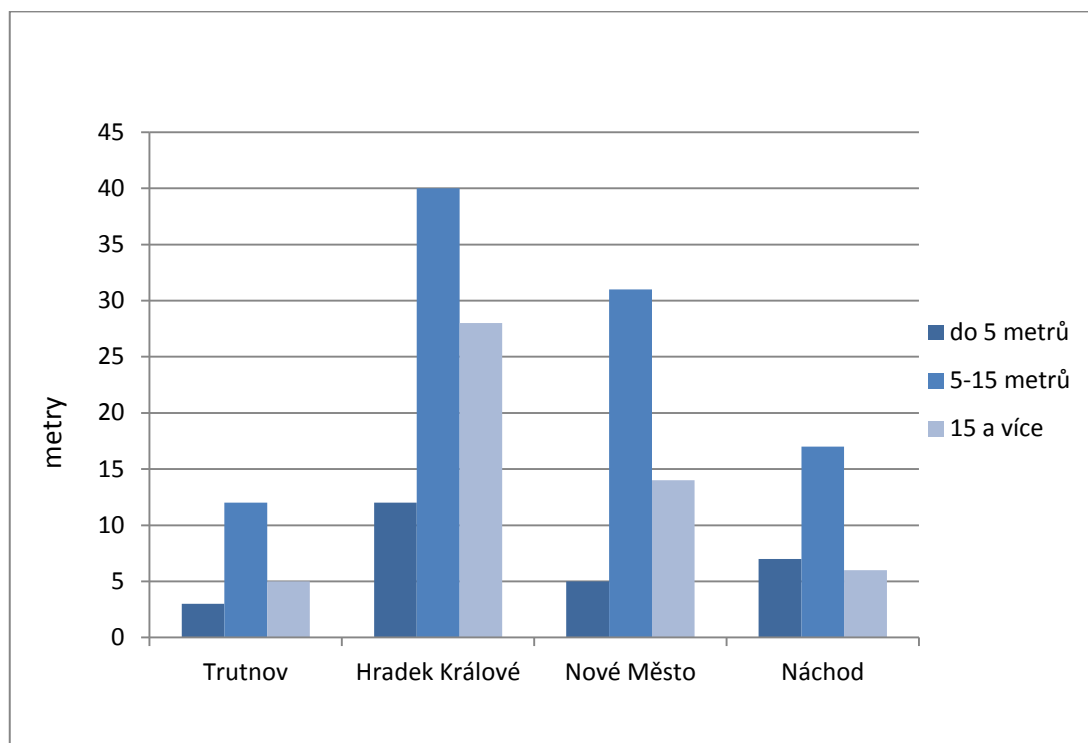
s ostatními školami. Z grafu můžeme vyčíst, pokud vezmeme v úvahu rozdíly v délce lekce a počtu celkových lekcí, že v délce nácviku jednotlivých dovedností není velký rozdíl. Všechny školy kladou velký důraz jízdě vpřed a zastavení, na další prvky někdy nezbývá tolik času, takže jim není věnováno tolik času. Bruslařská škola v Náchodě pořádá skoro o více než dvakrát tolik lekcí, hodnoty proto musí být větší. Všechny školy věnují překvapivě méně času přešlapování. Na přešlapování vpřed se od první hodiny hodně děti připravují nejrůznějšími průpravnými cviky, proto poté nácvik nezabere tolik času. Vždy však dětem dělá jedna strana větší problémy. Všechny školy bruslení věnují nejvíce hodin nácviku jízdě vpřed. Naopak nejméně lekcí je věnováno zvládnutí obrátů.

Graf 10: Test bruslařských dovedností: 50 m na co nejméně odrazů.



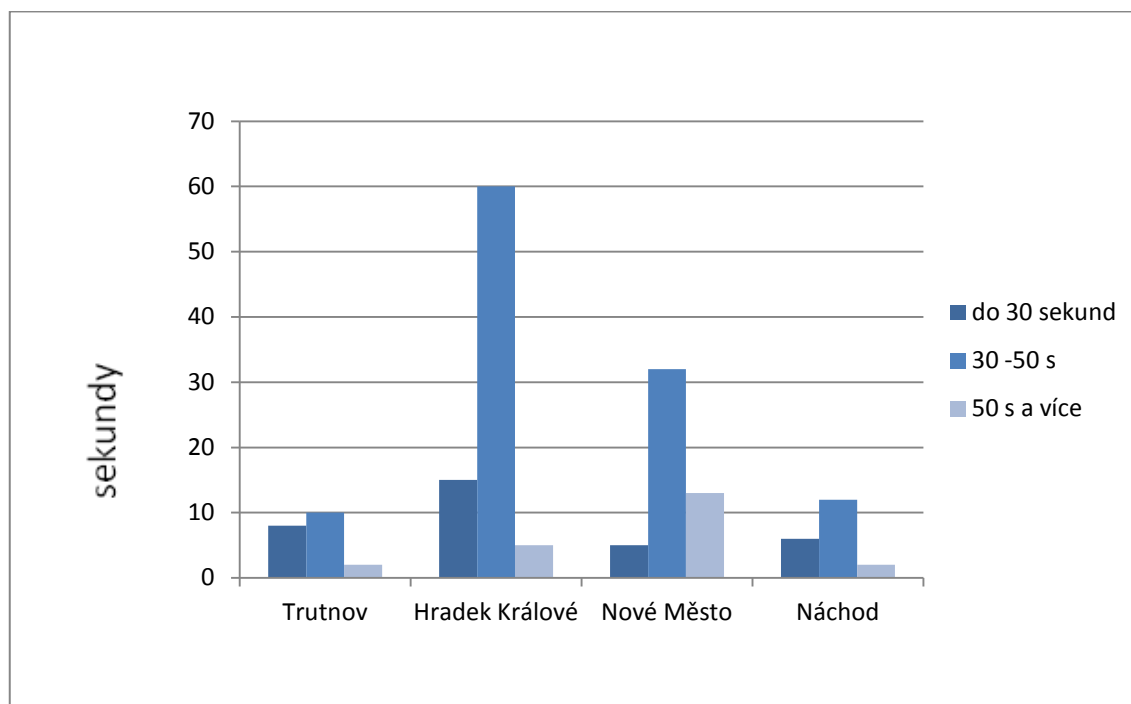
Graf znázorňující testy, kde se účastníci kurzů snaží ujet 50 metrů, na co nejméně odrazů. Ve všech kurzech polovina bruslařů zvládla ujet 50 metrů do 20 odrazů. V tomto testu se ukázalo, že jen nepatrný počet bruslařů zvládlo 50 metrů na méně než 10 odrazů.

Graf 11: Testy bruslařských dovedností: Jízda vpřed bez odrazu (rozjezd 5 metrů)



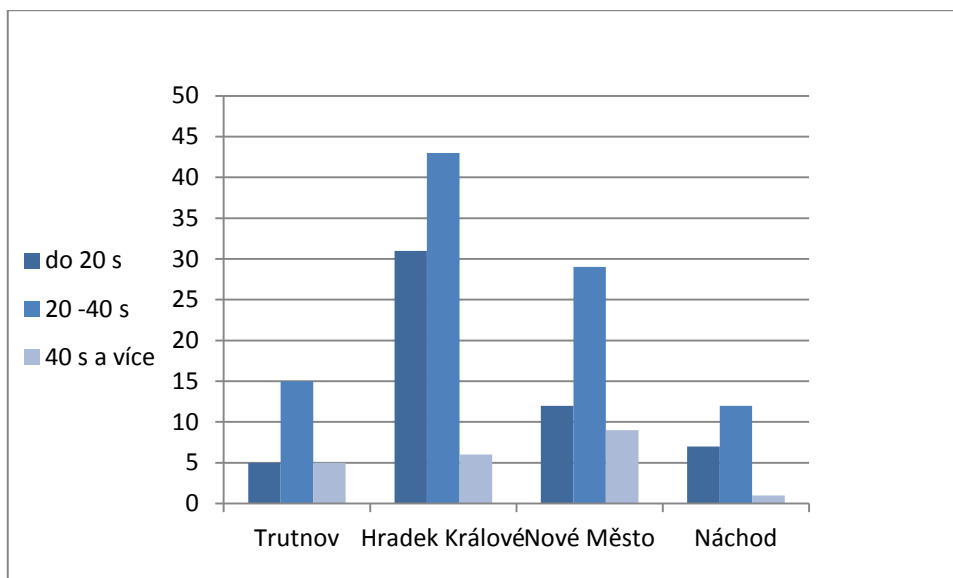
Graf znázorňující jízdu vpřed na jedné noze. Děti se rozjedou od mantinelu, k první čáře. Poté si musí vybrat jednu nohu a na té vydržet, co nejdéle to jde. Snaží se dojet, co nejdál. Můžou si pomoci obloučky, pokud to zvládají. Pokud druhou nohu položí na led, započítají se jim ujeté metry. Ve všech bruslařských školách většina dětí zvládla ujet na jedné noze mezi 5 až 15 metry.

Graf 12: Testy bruslařských dovedností. Test rychlosti: jízda vpřed na 150 metrů.



Graf znázorňující rychlostní schopnosti dětí na 150 metrů. Zde se znovu většina dětí dostala do prostřední hranice, tedy mezi 30 a 50 sekund. Zde nejlépe vyšla škola bruslení z Hradce Králové, kde více než  $\frac{3}{4}$  dětí zajelo okruh do 50 sekund.

Graf 13: Testy bruslařských dovedností: jízda vzad na 50 metrů.



Graf znázorňující rychlostní schopností žáků při jízdě vzad. Test na 50 metrů, na délku kluziště. V tomto testu znovu vyšla nejlépe bruslařská škola z Hradce Králové. Kde se dokonce více než 30 dětí dostalo pod 20 sekund. Z testů rychlosti vyplývá, že v hradeckém kurze bruslení se klade velký důraz na rychlost, děti si zvládly osvojit bruslení vpřed a vzad natolik, že zvládají i výborné výkony na čas.

#### 6.8 Návrh optimálního modelu výuky bruslení

V následující kapitole se budu snažit navrhnout ideální model výuky bruslení. Model, který by měl usnadnit, jak trenérům výuku, tak dětem naučit se základům bruslení. Popíšu zde vybrané cviky metodické řady bruslařského výcviku. Po zvládnutí základů bruslení se bruslař může orientovat na krasobruslení, lední hokej nebo rychlobruslení.

Uvedená metodická řada je vhodná spíše pro kolektivní výuku. Pořadí prvků lze změnit, některé vynechat a zařadit je později. Věnovat se některému cvičení déle, některému méně. Záleží na učiteli, jak vyhodnotí úroveň žáků a aktuální situaci. Cílem však je naučit cvičence základy bruslení co nejrychleji a

zábavnou formou.

Ke každému prvku uvedu správné provedení, nácvik prvku, nejčastější chyby, na co si dát pozor a jak prvek procvičovat formou hry.

Jako první základní chybu, kterou jsem mohla vypožorovat, bylo nerozcvičení se před vstupem na ledovou plochu. Děti přijdou na zimní stadion 5 minut před zahájením kurzu, někdy ani nejdou do šatny, rodiče jim zavážou brusle přímo u ledové plochy. Čekají, než přijdou trenéři, mrznou u kluziště a jdou rovnou na led.

Na první hodině děti poučíme, jak se starat o brusle, jak se chovat na ledě, jak předcházet srážkám s ostatními bruslaři, kde se smějí pohybovat a kde ne.

#### 6.8.1 Příprava mimo led

##### Rozcvička před vstupem na led

Sraz 30 minut před vstupem na led v pohodlné obuvi a sportovním oblečení. Pro malé děti je zábava hrát hry. Nejjednodušší je zahrát si na babu nebo rybičky a rybáře. Malé děti u žádné hry chvíli nepostojí, takže i hry typu sprinterských, jako je baba, kdy utíkáme co nejrychleji, děti nevydrží chvíli stát, stále popobíhají. Hra je zábavná, děti se zahřejí a zároveň je hra baví. Po zahřátí se s dětmi protáhneme, uvolníme vzniklé napětí ve svalech, rozvíjíme flexibilitu. U menších dětí volíme dynamickou rozcvičku, která pro ně není tak náročná a zároveň cviky provádí správně. Šviháme nohama, kroužíme rukama v ramenním kloubu apod. Jako další se často volí skákání přes švihadlo a výskoky do schodů. Nakonec procvičíme rovnováhu, kterou budeme na ledě hodně potřebovat. Cviky na rovnováhu je možné provádět na nestabilních podložkách, které jsou mezi dětmi velice oblíbené, můžeme je přidržovat. Snažíme se dětem první vstup na ledovou plochu usnadnit.

Příklady cvičení mimo ledovou plochu bez bruslí:

- výdrže na jedné noze, váhy přednožmo, únožmo, zánožmo
- chůze po kladině

- přeskoky švihadla
- výskoky schodů
- stoj na medicinbalu

Poté si bruslaři nasadí brusle a zkouší chodit v bruslích. Vždy chodíme po gumě, nebo máme plastové chrániče. Při chůzi v bruslích klademe důraz na správné postavení kotníků. Chůzí na bruslích bruslař získá prvotní jistotu.

Příklady cvičení mimo ledovou plochu na bruslích:

- podřepy a dřepy
- pohupování v kolenou
- zvedání pravé a levé nohy „čáp“
- výdrž ve stoji na jedné noze
- chůze špičkami od sebe
- pohupování v kolenou při chůzi

#### 6.8.2 První kroky na ledové ploše

Z počátku je důležité věnovat větší pozornost, aby byly vytvořeny správné pohybové stereotypy, jako je držení těla, pružnost v kolenou, propnutí volné nohy, provádění prvků na obě strany a další.

Po zvládnutí prvních kroků mimo ledovou plochu, následují první kroky na ledové ploše. Jako první na ledě zkoušíme prvky, které jsme zkoušeli na bruslích mimo ledovou plochu. Zkoušíme je s oporou o mantinel nebo druhou osobu. Poté je zkoušíme bez opory. Čím dříve se však bruslař začne pohybovat bez opory tím lépe, získá tak větší jistotu. V bruslení často nedochází k problému nepochopení cvičení, bruslení vychází z chůze, základního přirozeného pohybu, problém je v nedostatečných rovnovážných schopnostech. Po zopakování cviků na ledové ploše učíme základní prvky při pohybu na ledě.

Příklady cvičení na ledové ploše:

- vstávání z ledu (na začátku každý často padá, takže jak vstát, je jeden z

nejdůležitějších cviků), vstáváme z kleku, přes jedno koleno, do stoje)

- změna polohy ze sedu do kleku za pomoci rukou a bez použití rukou
- podřep, dřep na patách
- dotek ledu jednou a oběma rukama
- kreslíme prstem na led
- stoj na jedné noze „čáp“ (s oporou a bez opory)
- dotek pravého lokte, levého kolena a naopak
- dotek pravou rukou levé špičky a naopak
- přeskokování z nohy na nohu na místě, kolena nezvedáme příliš vysoko
- podávání míčku kolem nohou „osmička“
- poskok, výskok

Nácvik základního bruslařského postoje

Základní bruslařský postoj: mírný podřep, zádové a sedací svaly jsou stažené, pánev je protlačena vpřed. Osa těla je v mírném náklonu vpřed, kotníky držíme rovně, paže se pohybují ve výši pasu, pohled vpřed.

Chyby:

- příliš propnuté nohy
- váha těla na zadní části brusle
- špatné postavení kotníků ven nebo dovnitř
- velký předklon trupu
- pohled na nohy

Cvičení rovnováhy

Cvičením rovnováhy získáváme „pocit ledu“, bruslařskou jistotu a obratnost. Po dokonalém zvládnutí rovnováhy je snadnější uvědomování si pohybů ostatních částí těla. Cvičení rovnováhy slouží zároveň pro zpestření hodiny. Můžeme hrát hry, kdo udělá něco nejlépe, kdo bude nejrychlejší apod.

Dále můžeme navázat složitějšími cviky, které někdo zvládá sám, někdo ne. Pokud bruslař cvičení nezvládá sám, cvičíme ve trojicích, kde nejslabší je uprostřed.

- chůze, stromeček
- jízda po obou nohách v základním postoji s doprovodnými pohyby-  
předklon, úklon, apod.
- Jízda v podřepu, dřepu
- překračování čar
- jízda po obou, vyhazování a chytání míčku
- snižování těžiště, sbírání předmětu
- jízda ve dvojicích nebo trojicích - při bruslení se bruslaři střídají  
nesoudobě pumpa, vystřelování
- přeskakování čar, překážek
- čáp
- jízda vpřed se zanožením poníž
- jízda vpřed s přednožením poníž
- jízda ve dřepu
- jízda ve dřepu s přednožením „trakárek“
- jízda ve váze

### 6.8.3 Jízda vpřed

Jízda vpřed je základní způsob pohybu na ledové ploše. Jedná se o cyklický pohyb, kdy se opakuje odraz a skluz stranou. Brusle zanechává na ledě stopu, která má podobu protáhlého S „stromeček“.

Jízda vpřed: nohy jsou v základním postoji, trup mírně v předklonu. Odraz levou nohou provedeme tlakem celou vnitřní hranou do ledu. Po odrazu nohu zvedáme od ledu a ve chvíli, kdy led opouští, je téměř propnutá. Váha těla se postupně přenáší na pravou nohu, která klouže po ledě. Levá noha zůstává po odrazu nízko nad ledem a sleduje nohu pravou. Úplně se k ní přiblíží – obě nohy se dostanou do podřepu a následuje odraz pravou nohou.

#### Nejčastější chyby

- toporně napnuté nohy v kolenou



- záklon místo mírného předklonu
- uvolněné kotníky
- odrazy špičkou místo celou hranou
- skloněná hlava

#### Zdokonalení jízdy vpřed

Zvládnutí jízdy vpřed předchází dokonalé zvládnutí předchozích cvičení, první krůčky mimo led i na ledě. Vstávání, dřepy, poskoky, jízda ve trojicích, atd.

#### Jízda vpřed ve vlnkách

Jízda vpřed s dvojoporovou fází (nesouběžné vlnovky „cibulky“)

Způsob jízdy, kdy plynule střídáme roznožení se snožením a podřep s vytažením se z kolen. Ze základního postoje vytočíme špičky bruslí od sebe. Odraz provádíme z obou bruslí vnitřními hranami, při odrazu se snížíme do podřepu. Poté nohy pomalu napínáme, do stoje spojného, znovu přecházíme do podřepu a prvek opakujeme dokola.

Jak cvik učíme:

- začínáme na místě, například s oporou o mantinel. Držíme se mantinelu a opakujeme cibulky dopředu a dozadu
- druhá osoba bruslaře tlačí a ten se snaží dělat cibulky
- provádíme s větším rozsahem

#### Zdokonalení cviku

- cibulky kolem vymezených met
- nesouběžné vlnovky vpřed s překřížením nohou – provedeme jednu vlnovku „cibulku“ poté překřížíme nohy a až poté následuje další cibulka (při překřížení se odrážíme z vnějších hran brusle)

#### Jízda vpřed v souběžných vlnkách

První způsob jízdy ve vlnkách je jednodušší než tento. Zvládnutí obou způsobů je však nutné pro zvládnutí jízdy vpřed. Ze základního postoje, obě

nohy jsou na ledě, provedeme odraz vnitřní hranou jedné nohy. Podřep a vytažení z kolen zůstává stejné. Při odrazu snížíme těžiště těla, jdeme do podřepu, při dokončení oblouku kolena napínáme, před odrazem do dalšího oblouku jdeme znovu do kolen.

#### Chyby

- Nohy jsou příliš daleko od sebe
- Špatný odraz z hran, chybí fáze skluzu
- Malý pohyb v kolenou
- Pohyb vyvolán pohyby pánví
- Malý náklon bruslí na hrany

#### Jak cvik učíme

- S oporou o mantinel, na místě, provádíme naklánění bruslí ze strany na stranu
- Dopomoc druhé osoby, který bruslaře tlačí nebo táhne
- Odraz od mantinelu- vlnovky s menším poloměrem

#### Zdokonalení

- Vlnovky s větším poloměrem
- Vlnovky mezi metami, slalom
- Rychlé a krátké vlnovky

Po zvládnutí všech těchto cvičení zdokonalujeme samotnou jízdu vpřed

#### Zdokonalení jízdy vpřed

- Bruslař tlačí druhého bruslaře
- Bruslař tlačí dva a více bruslařů před sebou
- „koník“ bruslař táhne druhého pomocí švihadla
- Bruslař tlačí brzdícího bruslaře
- Tlačení předmětu po zemi, velké snížení těžiště
- Kombinace jízda vpřed – čáp - jízda vpřed – vlnka – cibulka, můžeme různě kombinovat
- Přejezd kluziště na co nejméně odrazů

- Jízda vpřed ve vlnovkách na jedné brusli
- Jízda vpřed ve vlnovkách na jedné brusli mezi metami

#### 6.8.4 Zastavení z jízdy vpřed

Je více druhů brzdění, pro bruslaře je však nejjednodušší se naučit brzdit jednostranným přivrátím. Od začátku si zvykáme, že brzdíme celou hranou brusle.

Popis brzdění: Za jízdy přeneseme váhu těla na levou brusli a pravou vysuneme šikmo vpřed, špičkou směrem doleva. Když cítíme, že hrana pravé brusle začíná zabírat, přeneseme pomalu váhu těla na pravou brusli. Je důležité mít pravou nohu mírně pokrčenou. Kdybychom náhodou najeli do rýhy nebo na jinou překážku, pokrčení zabrání přepadnutí přes vnější hranu brusle.

#### Chyby

- Velký předklon, který způsobuje přepadnutí
- Napjatá přední, brzdící noha
- Rychlé, prudké zatížení brzdící nohy

Druhý způsob brzdění, který není tak snadný, je oboustranný přívrat. Brzdění oboustranným přivrátím je zastavení vnitřními hranami obou bruslí. Brzdění oboustranným přivrátím vypadá tak, že natočíte špičky bruslí k sobě, paty od sebe, pokrčíme kolena a tlačíme je k sobě. Váha těla je rovnoměrně rozložená na obě nohy. Brusle dostaneme do smyku, který zpomaluje pohyb bruslaře.

#### Jak prvek učíme

- Na místě s oporou o mantinel, brousíme led střídavě jednou a druhou nohou
- Zastavení v libovolný okamžik
- Zastavení na určeném místě nebo na povel
- Cvičení při hrách, sbírání a roznášení předmětů, slalomy, štafeta, atd.

### Chyby

- Toporně propnutá kolena
- Kolena od sebe
- Málo vytlačené paty od sebe

Další způsob zastavení, je zastavení smykem. Je to nejefektivnější způsob zastavení z jízdy vpřed. Tento způsob zastavení však vyžaduje lepší schopnosti bruslaře. Vyžaduje rychlejší jízdu a větší jistotu bruslaře na ledě. Při jízdě vpřed, po nadlehčení, vytočíme obě brusle kolmo na směr pohybu. Pokrčíme kolena a zatlačíme na hrany bruslí, následuje zastavení. Trup je v mírném záklonu. Když zastavujeme vpravo vnější levá brusle je na vnitřní hraně, vnitřní pravá brusle na hraně vnější. Toto brzdění je rychlé a energické.

### Jak prvek učíme

- Nácvik jednotlivých etap na místě, nadlehčení, vytočení, snížení a zastavení
- Pohyb provádíme rozfázovaně, nejprve brzdíme jednostranným přívratem, ale ke konci brzdění přidáme i druhou nohu, takže konec brzdění provádíme smykem

### Zdokonalení

- Člunková jízda
- Sbírání předmětů
- Brzdění před čarou, na povel

### Chyby

- Velký předklon
- Málo pokrčené nohy v kolenou
- Nedostatečné odlehčení
- Váha těla na patách

### 6.8.5 Překládání vpřed

Překládání vpřed slouží k jízdě v zatáčkách a ke změně směru jízdy. Překládáním získáváme jistotu a rychlost v zatáčce. Popis překládání vlevo: držíme levou paži i levé rameno vzadu a pravou paži i pravé rameno vysuneme vpřed. Současně s ukončením skluzu na levé noze přeložíme pravou nohu vpředu přes levou, a to tak, že prodloužením drah obou bruslí by se zkřížilo. Při dokončování skluzu na pravé posuneme vpřed opět levou nohu a znovu vše opakujeme. To co platí pro překládání vlevo, platí stejně pro překládání vpravo, s tím rozdílem, že paže, ramena a boky držíme opačně. U překládání vpřed je důležité naklonění trupu do kruhu, odrážet se nejen vnější nohou, ale i vnitřní nohou. Odrazem jako vnější, tak vnitřní nohou získáváme větší rychlost.

Jak přešlapování vpřed učíme

Překládání se nejčastěji učí na kruhu, využíváme hokejové kruhy pro vyhazování.

- Nácvik překřížení nohou na místě
- Chůze stranou, jedna noha překračuje druhou
- Po vyjetí oblouku zkusíme jeden přešlap, vnější noha jde přes vnitřní
- Výdrž při jízdě v oblouku na jedné noze
- Nácvik odrazu z vnější hrany vnitřní brusle u mantinelu
- Odšlapování koloběžkou po kruhu (váhu přeneseme na levou nohu, snížíme se do podřepu a celou vnitřní hranou pravé brusle s vytočenou špičkou vně se odrazíme. Poté pozvolna napínáme jedoucí nohu a pravou odrazovou nohu k ní těsně nad ledem přitahujeme. Pánev protlačujeme vpřed, odrazy opakujeme dokola.
- Odšlapování na osmičce
- Překládání vpravo i vlevo
- Přešlapování na osmičce

Chyby

- Jízda na napnutých nohách
- Odraz přes zoubky
- Nepřekřížení nohou

- Nezpevněné držení, špatné postavení trupu a paží
- Nácvik překládání jen na jednu stranu
- Zbytečný kývavý pohyb trupem
- Odrážení jen vnější nohou
- Přehnané pohyby paží
- Tvrdé pokládání nohy na led po přeložení

Jak překládání zdokonalit

- Plynulé překládání na obě strany po osmičce
- Překládání po celém kluzišti ve vlnovkách
- Překládání s menším poloměrem

#### 6.8.6 Jízda vzad

Jízdu vzad nacvičujeme s velkými rozestupy, při jízdě vzad nikdy nejsou nouze o kolize. Při jízdě vzad nezvedáme nohy z ledu. Pro jízdu vzad používáme dva způsoby, totožné s jízdou vpřed. Prvním jsou rybičky pozadu. Nacvičujeme v mírném předklonu, s pokrčenými koleny. Nohy necháme rozjet od sebe a poté je opět přitahujeme zpět k sobě, provádíme vlnovky střídavě se přibližující a vzdalující. Otáčíme hlavu, abychom měli přehled, kde jsou ostatní a kde je konec kluziště. Po zvládnutí tohoto způsobu jízdy, zkoušíme stejně jako při jízdě vpřed ke střídavému odrazu pravé a levé nohy „stromeček“.

Druhý způsob bruslení pozadu je jízda v souběžných vlnovkách. Obraz levou nohou, po odrazu nohu přisuneme k pravé noze a provedeme odraz pravou nohou. Váha těla se pravidelně přenáší z nohy na nohu.

Dále uvedu zásady, které platí zároveň pro rybičky i souběžné vlnovky vzad

Chyby

- Přenášení váhy na špičky bruslí
- Velký předklon
- Rychlé a krátké rybičky a vlnovky
- Rychlé, nevýrazné a krátké obloučky
- Špatné pérování v kolenou

- Toporně napjaté nohy
- Bruslař se zapomíná otáčet, neví, kam jed

#### Postup v učení

- Druhá osoba tlačí bruslaře pozadu
- Druhá osoba tlačí bruslaře pozadu, bruslař se snaží dělat cibulky, vlnovky, podřep, pérúje v kolenou, přenáší váhu z jedné nohy na druhou
- Bruslař táhne druhou osobu pozadu
- Cibulky a vlnovky pozadu
- Jízda vzad
- Závod v jízdě vzad
- Zdokonalování, výskoky při jízdě vzad, sbírání předmětů, atd.

#### 6.8.7 Obraty

Obraty spojují jednotlivé bruslařské prvky. Když jedeme vzad a chceme se otočit a zastavit vpřed, musíme umět obrat. Obraty by měly být plynulé, neměly by bruslaře zpomalovat ani zastavit. Je důležité obraty cvičit na obě strany, zkusit obraty na jedné i obou nohách.

#### Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad

##### Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad na obou bruslích

Obrat nacvičujeme například vlevo tak, že jedeme na obou bruslích v mírném podřepu, pravou paži předpažíme, levou zapažíme. Těsně před obratem se vytáhneme z kolen, obrat provedeme na přední části brusle pomocí protirotace boků a ramen. Po dokončení obratu jdeme do podřepu, který nám zajistí stabilitu.

#### Chyby

- Malé odlehčení bruslí
- Nevýrazné otočení trupu a ramen
- Provedení obratu smykem
- Zvládnutí obratu jen na jednu stranu

- Předklon a zabrzdění zoubky

#### Obrat přešlápnutím

Popis obratu: paty obou nohou vytočíme k sobě. Při obratu vlevo začínáme jízdou vpřed na pravé noze, vytočíme špičku levé nohy tak, aby byly obě brusle patami k sobě a přibližně v jedné rovině v směru jízdy. Pohybem ramen doleva a přenesením váhy na levou nohu provedeme obrat. Pravou nohu vedeme do základní polohy pro jízdu vzad.

#### Chyby

- Malé vytočení nohy, způsobí zatočení (neotočení o celých 180°)
- Koukání pod nohy
- Při přetočení do jízdy vzad váha vpřed, brzdění zoubky

#### Obraty z jízdy vzad do jízdy vpřed

Obraty z jízdy vzad do jízdy vpřed provádíme stejně jako obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad.

#### Obrat na obou bruslích

Jedeme vzad po obou bruslích, odlehčíme brusle vytažením se z podpěry, obrat provádíme na zadních částech bruslí. Před obratem natočíme trup, ramena i hlavu do nového směru jízdy. Práce nohou i ramen v obratu musí být provedená ve stejnou dobu. Tento obrat se provádí málo. Není nejlehčí a bruslařům jeho naučení dělá potíže.

#### Chyby

- Malé odlehčení bruslí
- Nevýrazné natočení trupu a ramen
- Provedení obratu smykem

#### Obrat přešlápnutím

Paty nohou vytočíme k sobě. Přeneseme váhu těla na druhou nohu, než



provádíme rotaci. Při obratu vlevo jedeme vzad, váhu těla přeneseme na pravou nohu. Levou nohou odšlápeme vzad, váhu těla přeneseme na pravou nohu. Levou nohu vytočíme do směru jízdy vpřed a přeneseme na ni váhu těla odrazem druhé nohy. Pokračujeme v jízdě vpřed. Obrat by nás neměl zpomalit ani zastavit. Hlavu, ramena i trup vytáčíme do směru pohybu.

#### Jak se obrat učíme

- Na místě u mantinelu, zkoušíme přenášet váhu těla, vytáčet nohu, přetáčet tělo, snížit těžiště
- Zkoušíme s dopomocí druhého bruslaře, který pomáhá za jednu ruku
- Zkoušíme za pomalejší i rychlejší jízdy

#### Zdokonalení

- Provádíme obraty stále dokola na obě strany
- Provádíme obraty před metou, na povel
- Kdo provede nejvíc obrátů na místě
- Kombinace již zvládnutých cviků a obrátů, například cibulka - obrat na jednu stranu – cibulka – obrat na druhou stranu
- Obraty o 360°
- 5krát otočení na místě, kdo je nejrychlejší

#### Chyby

- Nedůrazné přenesení váhy těla
- Nepřesné vytočení brusle
- Zvládnutí obratu jen na jednu stranu

#### 6.9 Návrh ukončení kurzu

V následující kapitole navrhnu optimální cvičení pro ukončení kurzu bruslení. Cvičení, kde trenéři zjistí, jak dobře se děti jednotlivá cvičení naučily. Kdy si děti zahrají hry, ukáží rodičům, co vše se naučily a zazávodí si proti ostatním kamarádům. Test je zaměřený na rychlost, vytrvalost, obratnost.

##### Úvodní hry

- Baba – jeden hodí a předává babu (u malých dětí je dobré hrát s předmětem, který jasně určí, kdo má babu, například plyšák má babu)
- Mrazík – zvolíme mrazíka, který svým dotykem druhou osobu zmrazí a sluníčko, které nemůže být zmraženo a osvobozuje zmražené kamarády.
- Myší ocásky - pro tuto hru potřebujeme stuhy dlouhé cca 50 cm. Děti si dají stuhy ze zadu za kalhoty, vytvoří si ocásek. Děti se snaží, co nejvíce ocásků nasbírat, zároveň si chránit svůj ocásek. Vítězem je ten, kdo má poslední svůj ocásek, kdo nasbírá nejvíce cizích ocásků, je na druhém a dalším místě.
- Sochy – hra s hudbou. Dokud hudba hraje, děti bruslí, když hudba přestane hrát, děti zmrznou jako sochy a nesmějí se vůbec hýbat.

#### Soutěže

- Rozjedeme se od mantinelu k první čáře, u čáry přestáváme bruslit, zvedneme libovolnou nohu, kdo dojede nejdále.
- Kdo dojede na druhou stranu jako první.
- Kdo dojede na druhou stranu, na co nejméně odrazů.
- Vymezíme okruh na stadionu, aby nemohl nikdo podvádět. Soutěž, kdo nejrychleji ujede celé kolo.

#### Obratnostní soutěže

- Kdo zvládne trakárek (jízda v dřepu na pravé/levé noze, druhá noha je v přednožení)
- Přešlapování vpravo i vlevo – osmička
- Pumpa – všechny děti se chytanou za ruce, stojí vedle sebe, každý lichý posune svého souseda před sebe, to samé udělají ti posunutí, celá řada dětí se začne pohybovat. Nikdo nebruslí, všichni stojí v základním postoji. Úkolem je dostat se na druhou stranu kluziště.
- Opičí dráha: zkouška obratnosti – začínáme dřepem, objíždíme mety cibulkami, přeskočíme švihadlo, jedeme k mantinelu a před ním zabrzdíme, objedeme mety vlnovkami, podjedeme překážku, před

čárou se otočíme do jízdy vzad, na další čáře uděláme obrat do jízdy v před, sebereme balónek a trefíme se do určeného místa (možné formou zábavy, štafet, ale i závod na čas)

#### 6.10 Využití bakalářské práce

Možnosti využití bakalářské práce jsou na základních, středních školách či vysokých školách a ve veřejných bruslařských školách. V práci je shrnuta metodika základních prvků bruslení, která by měla usnadnit práci jak učitelům ve školách, tak trenérům dětí ve veřejných školách bruslení. Metodika základního bruslení může pomoci při hodinách základního bruslení hokejistům, krasobruslařům či rychlobruslařům.

## 7 Diskuse

V této bakalářské práci, jsem se věnovala porovnávání metodik bruslení na vybraných veřejných bruslařských školách.

Ve výzkumu, který jsem v bakalářské práci zpracovala, byly dotazovány a pozorovány 4 bruslařské školy z Východočeského kraje. Z tohoto základního pozorování vyšlo, že vybrané bruslařské školy navštěvují různé věkové skupiny, na ledě je různý počet účastníků kurzů, ceny kurzů jsou rozdílné, kurzy vede nestejný počet lektorů, na kurzech bruslení používají stejné pomůcky, používané metodiky jsou odlišné, atd.

V dílčích pozorováních a rozborech, jsem se dále zaměřila na posloupnost vyučování základních bruslařských dovedností. Vybrala jsem 5 bruslařských prvků: jízda vpřed, jízda vzad, zastavení, přešlapování vpřed a obraty. Pozorovala jsem nejen metodiku vyučování jednotlivých prvků, ale zároveň, kdy prvky učí, zda dávají přednost například nácviku jízdy vzad nebo zastavení a naopak.

V další části výzkumu jsem věnovala pozornost času, jak dlouho hodiny bruslení trvají a kolik lekcí celkem za sezónu proběhne. Délky lekce jsou proměnlivé, lekce trvají buď 45 minut, nebo 60 minut. V počtu celkových lekcí byl však velký rozdíl. Rozdíly v celkovém počtu byl až 15 lekcí.

V další části výzkumu byl věnován prostor účastníkům kurzu. Na kurzech bruslení děti testovaly v bruslařských dovednostech, například rychlostní testy, jízda na jedné noze, jízda na co nejmenší počet odrazů, atd.

V poslední části výzkumu, podle vypořizovaných metodik bruslení v jednotlivých školách, jsem navrhla optimální model metodické řady nácviku 5 vybraných základních bruslařských prvků. Zaměřila jsem se v jaké posloupnosti prvky vyučovat a jak je vyučovat. Jak prvky nacvičovat, aby byly dokonale zvládnuty, jaké pomůcky k výuce používat a jaké hry jsou možné hrát pro zdokonalení prvků. Poukázala jsem na nejčastější vyskytované chyby, na které by si měl bruslař dát pozor. Na závěr jsem sepsala návrh možného ukončení kurzu. Návrh, jaké hry s dětmi hrát a jaké soutěže pro děti uspořádat.

Před začátkem výzkumu jsem zformuloval konkrétní hypotézy, které jsou sepsané v kapitole 4, u kterých teď můžu určit jejich pravdivost, či nepravdivost.

**H1: Předpokládám, že věková skupina navštěvující bruslařské školy je 4-10 let.**

Ano, tato hypotéza se potvrdila. Školy bruslení navštěvují hlavně malé děti, ve věkové kategorii od 5 do 8 let. Rodiče chtějí, aby se jejich děti naučily bruslit, a proto je zapíší na kurzy bruslení. Nově však školy bruslení nabízejí i hodiny pro pokročilé, kam se mohou zapsat i bruslaři, kteří se chtějí v bruslení zdokonalit. Kteří již něco ze základů bruslení umí a chtějí se naučit složitější prvky a figury, jako jsou například trojky, váhy, piruety, atd. Do těchto kurzů se hlásí hlavně ženy věkové kategorie 15 a více let.

**H2: Předpokládám, že trenéři při hodině bruslení používají nejčastěji tyto pomůcky: puk, kužel, hrazdička, brána, pneumatika, míček.**

Ano, tato hypotéza se potvrdila. Ve všech školách se používají kužely, puky, míčky a hrazdičky. Některé školy navíc používají překážky, fotbalové míče, švihadla, lana, pneumatiky, stavebnice lego, atd. Ve využití pomůcek však není rozdíl. V některé škole sbírají z ledu puky, v jiné škole děti sbírají lego.

**H3: Předpokládám, že v kurzech veřejného bruslení není kladen dostatečně velký důraz na rozcvičení před a kompenzaci zátěže po bruslení.**

Ano, tato hypotéza se potvrdila. Kompenzaci po skončení bruslení nedělají ani na jednom kurzu bruslení. Rozcvičku a přípravu před vstupem na ledovou plochu dělají na jedné ze čtyř zkoumaných škol. V této škole však rozcvičku dělají hodně důkladně a mým názorem je, že to dětem hodně usnadňuje první krůčky na ledové ploše. V ostatních školách rozcvičku nedělají vůbec. Tři ze čtyř škol zkoušejí s dětmi začátečníky rozcvičku v bruslích mimo ledovou plochu, kdy děti zkouší rovnovážné cvičení. Cílem bylo zjistit, na kolika kurzech se rozcvičují s dětmi před fyzickou aktivitou. Z jiných sportů slyším časté zanedbávání rozcvičky před a kompenzaci po fyzické aktivitě. Můj předpoklad podceňování rozcvičky před a kompenzaci po sportu se zde potvrdil.

**H4: Předpokládám, že v každém kurzu používají jinou metodiku pro výuku základního bruslení.**

Tato hypotéza se zcela nepotvrdila. Trenéři často čerpají nápady na výuku bruslení z internetu nebo publikací. Publikací v českém jazyce na toto téma není mnoho, proto ve výuce nejsou velké obměny. Velký rozdíl je však v kurzech pořádaných hokejovými kluby a kluby krasobruslařskými. Kurzy, které vedou kluby hokejové, je povinná výzbroj. V kurzech, které vedou trenéři krasobruslení, někdy není nutná ani helma na hlavu. Základní rozdíl v metodice je jak v jednotlivém nácviku základních bruslařských dovedností, tak ve výuce. Hokejové kurzy jsou více navštěvovány chlapci a hodiny jsou koncipovány, aby se děti naučili bruslit s hokejkou, bruslili rychle a zkusili si i základy ledního hokeje. Zatímco kurzy bruslení vedené krasobruslařskými trenéry jsou navštěvovány v poměru 50:50 děvčata a chlapci. Tyto kurzy kladou velký důraz na přesnost a kvalitu bruslení, není zde kladen tak velký důraz na rychlost a vytrvalost. Toto se potvrdilo v závěrečných testech, kde děti z kurzu, který je veden hokejovými trenéry dosáhly lepších výsledků v rychlostních testech.

**H5: Předpokládám, že sledované školy bruslení nevěnují v poměru k počtu celkových hodin bruslení, stejný čas pro nácvik jednotlivých bruslařských dovedností.**

Tato hypotéza se zcela nepotvrdila. Některé školy mají až dvakrát více celkových hodin, proto mají více času pro nácvik a trénování bruslařských dovedností. Pokud však vezmeme v potaz počet celkových hodin a vypočítáme percentil počtu lekcí strávených k nácviku dané bruslařské dovednosti, počet hodin, kdy se trenéři věnují nácviku dané dovednosti, se tolik neliší. V kurzech, kde je hodina jedné lekce delší nebo celkový počet lekcí je vyšší, mají trenéři větší prostor pro hraní her a volnou zábavu. Avšak procento věnované například nácviku jízdy vpřed bylo ve všech školách kolem 30%.

**H6: Vzhledem k věku žáků navštěvující kurzy bruslení předpokládám, že výkonnost žáků bude po absolvování kurzu bruslení podobná.**

Tento

předpoklad se zcela nepotvrdil. Výkonnost žáků sledovaných bruslařských kurzů byla na konci kurzu srovnatelná. Jedinou výjimkou byly rychlostní testy, ve kterých nejlépe vyšel kurz bruslení z Hradce Králové. Kurz bruslení, který je jako jediný z pozorovaných kurzů bruslení veden hokejovými trenéry. Ostatní obratnostní schopnosti byly ve všech pozorovaných školách srovnatelné.

**H7: Předpokládám, že cíle kurzů bruslení jsou u všech zřizovatelů totožné.**

Ano, tato hypotéza se potvrdila. Cílem všech sledovaných kurzů bylo naučit děti základy bruslení zábavnou formou. Naučit je spadnou, vstát, jízdu vpřed, jízdu vzad, zastavit, podjet překážku, jízdu na jedné noze, otočit se z jízdy před do jízdy vzad a naopak, překládat vpřed, atd. Pokud do kurzu bruslení chodí děti starší nebo dospělí, zvládnou se během kurzu naučit mnohem více. Základní cíl kurzu je však naučit všechny účastníky základům bruslení. Na závěr každého kurzu se konají karnevaly nebo soutěže. Poslední hodina ukazuje, jak trenérům, tak rodičům a dětem, co všechno se účastníci zvládli během kurzu naučit. Hrají se hry, děti mají za úkol rychlostní, vytrvalostní a obratnostní cvičení.

## 8 Závěry

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zmapovat veřejné bruslařské školy ve vybraném regionu, ve Východočeském kraji. Porovnat metodiky bruslení na těchto vybraných školách a navrhnout optimální model výuky bruslení pro veřejné bruslařské školy. Věnovala jsem se základním rozdílům mezi bruslařskými školami (počet dětí, cena kurzu, délka lekce, atd.). Dále jsem se věnovala rozdílům ve vedení bruslařské hodiny, porovnávala jsem metodiky a posloupnost učení vybraných bruslařských dovedností, porovnání výkonnosti dětí, rozcvičení před a kompenzací po zátěži. Z těchto cílů byly vyvozeny problémy práce, na které si v této kapitole odpovím.

### **Jaká je věková skupina navštěvující veřejné bruslařské školy?**

Veřejné bruslařské školy navštěvují děti od 5 let, mladší děti školy bruslení nepřijímají, mladší děti nezvládají udržet rovně kotníky na bruslích, a proto je pro ně bruslení náročné.

**Závěr: Nejčastější věková skupina navštěvující kurzy bruslení je 4-10 let.**

### **Jaké vybavení trenéři používají při výuce?**

Zde můžeme najít menší rozdíly mezi kurzy bruslení pořádané hokejovými a krasobruslařskými školami, avšak i když pomůcky nejsou úplně stejné, plní stejné funkce.

**Závěr: Nejčastější pomůcky využívané ve veřejných bruslařských školách: hrazdička, puk, hokejka, pneumatika, kužel, míček.**

### **Jak velký důraz kladou trenéři rozcvičce před a kompenzací po bruslení?**

Rozcvičení před a kompenzace po zatížení je nedílnou součástí každého sportu. Často je to také nejvíce opomíjená část tréninkové jednotky. Rozcvičení před a kompenzace po zátěži je však jedna z nejdůležitějších částí tréninku. Zároveň je to méně zábavná část tréninku, proto často děti nemají nadšení pro protahování a ostatní cvičení z rozcvičky a kompenzace.



**Závěr:** Trenéři nevyužívají rozcvičku před a kompenzaci po zátěži. Pouze v jednom kurzu probíhá rozcvička před bruslením. Kompenzace po bruslení neprobíhá nikde. Z tohoto výzkumu usuzují, že ani v ostatních kurzech, které probíhají v jiných regionech, se trenéři nerozcvičují před, ani nekompensují po bruslení.

**Je počet lekcí věnovaný nácviku dané bruslařské dovednosti ve školách bruslení stejný?**

Porovnání času stráveného zvládnutí dané bruslařské dovednosti. Bruslařské školy nemají vždy stejně dlouho jednu bruslařskou hodinu, někde je to 45 minut jinde 60 minut. Velký rozdíl je i v počtu celkových lekcí, některé školy pořádají až o 2krát více hodin bruslení.

**Závěr:** Počet lekcí věnovaný nácviku jednotlivých bruslařských dovedností s ohledem na celkový počet lekcí a délku jedné lekce je stejný.

**Jaké jsou metodiky výuky bruslení na vybraných bruslařských školách?**

Porovnání metodik ve veřejných bruslařských školách, z pohledu jaké vyučovací metody používají pro nácvik dané dovednosti, ale zároveň v jaké posloupnosti se dovednosti učí (nácviku jaké dovednosti dávají přednost a učí jí jako první nebo poslední).

**Závěr:** Metodiky se na pozorovaných školách lišily. Nejvíce odchylek se vyskytovalo u hokejové školy bruslení. Ostatní metodiky používané krasobruslařskými školami bruslení byly totožné. Největší odchylky se vyskytují v posloupnosti učení pěti vybraných základních bruslařských prvků.

### **Jsou žáci po absolvování kurzu bruslení na podobné výkonnostní úrovni?**

Na konci kurzu uspořádají trenéři vytrvalostní, rychlostní a obratnostní soutěže, které prověří zdatnost a dovednost dětí, kterým se měly naučit během kurzu bruslení. Některé školy pořádají karnevaly na ledě, kterých se spolu s dětmi mohou zúčastnit i rodiče. Děti se převléknou za pohádkovou postavu a bruslí v kostýmu.

**Závěr: Účastníci kurzu jsou po absolvování kurzu na stejné výkonnostní úrovni.**

### **Jaký je cíl veřejných bruslařských škol?**

Naučit účastníky kurzu základům bruslení, pokročilejší bruslaře i náročnější prvky. To vše za pomoci pomůcek, které často udělají hodinu zábavnější a zajímavější.

**Závěr: Hlavním cílem je naučit účastníky základům bruslení hravou formou.**

Přínos práce je kompletní zmapování veřejných bruslařských škol v Královéhradeckém kraji. Porovnání metodik na těchto školách bruslení a návrh optimálního modelu vyučování základního bruslení pro veřejné bruslařské školy.

Práce je určená především pro trenéry veřejných bruslařských škol, kteří mají zájem o zdokonalování a rozšiřování svých znalostí, které jim mohou pomoci ke zlepšení vlastních i týmových výkonů. Dále je práce určená pro učitele základních, středních i vysokých škol, kteří mají také ve své pracovní náplni výuku základního bruslení.

## 10. Seznam použité literatury

1. ADAMÍROVÁ, J. *Hravá a zábavná výchova pohybem: základy psychomotoriky*. Praha: ČASPV, 2003.
2. APPELT, K. Libra, M. *Gymnastické názvosloví I., Názvosloví cvičení prostných*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.
3. BARTOŇ, B. Havránková D. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy II. Bruslení, krasobruslení, lední hokej, rychlobruslení*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1982.
4. DĚDIČ, J. *Krasobruslení*. Praha: Olympia, 1979.
5. DĚDIČ, J. *Metodika krasobruslení*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1961.
6. DĚDIČ, J. *Světové piruety*. Praha: Olympia, 1976.
7. HALODOVÁ, E. *Metodika základů sportovního tréninku krasobruslení dětí mladšího školního věku*. Diplomová práce. Praha, Univerzita Karlova, 2012.
8. HRÁZKÁ, G. *Krasobruslení*. Praha: Grada publishing, 2006.
9. KAŇKA, A. *Učíme děti bruslit*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1964.
10. LIMBERK, S. *Využití bruslení na 2. Stupni základní školy*. Bakalářská práce. Brno, Masarykova univerzita, 2007.
11. NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Akademie věd České republiky, 2003.
12. ONDŘEJ, O. a kol. *Rekreační sport II*. Praha: Olympia, 1988.
13. PANČOCHOVÁ, A. *Základy bruslení s využitím na 1. stupni základní školy*. Diplomová práce. Brno, Masarykova univerzita, 2008.
14. PAVLIŠ, Z., PERIČ, T. *Abeceda hokejového bruslení*. Příbram: Český svaz ledního hokeje, 1996.
15. PAVLIŠ, Z. *Trénink nejmladších hokejistů*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2010.
16. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004.

17. ROSSITER, S. *Učebnice hokeje – základy*. Havlíčkův Brod: Fragment, 1999.
18. PRACHAŘOVÁ, R. *Hry na sněhu a na ledě*. Brno: Krajský pedagogický ústav, 1970.
19. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 1998.
20. STARCOVÁ, M. *Základní bruslařský výcvik pro děti ve věku od 5 do 8 let*. Bakalářská práce. Brno, Masarykova univerzita, 2009.
21. ŠMIDRKAL, V. *Škola bruslení*. Praha: Nakladatelství Junácké Edice, 1939.
22. ŠŤASTNÁ – KÖNIGOVÁ, J. *Nekonečné stopy bruslí*. Praha: Olympia, 1985.
23. VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum, 1999.
24. VANĚK, M. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: SPN, 1984.
25. ZACHOVÁ, B., ZACH, J. *Bruslení pro mládež. Pro všechny školy všech stupňů*. Praha: Komenium, 1948.
26. ZOUZAL, J. a kol. *Na sněhu a na ledě*. Praha: Illuatration, 1984.
27. TJ Spartak Nové Město nad Metují, oddíl krasobruslení [online]. © 2014 eStránky.cz. Nové Město nad Metují. [citováno 15. 4. 2014]. Dostupné z: <http://www.krasonm.estranky.cz/clanky/skolicka-brusleni.html>
28. NOVOTNÝ, M. *Předškoláci*. [online] Praha. [citováno 20. 4. 2014]. Dostupné z: <http://www.predskolaci.cz/download/skolicka%20brusleni%20-%20predskolaci.pdf>
29. Škola bruslení Náchod [online]. Náchod. [citováno 20. 4. 2014]. Dostupné z: <http://www.brusleniskola.cz/>
30. Dopolodní škola bruslení, Trutnov. Copyright © 2013 MEBYS Trutnov s.r.o. Trutnov, [citováno 22. 4. 2014]. Dostupné z: <http://sportoviste-trutnov.cz/pages/skola-brusleni#c>
31. HC Královští Lvi Hradec Králové. [online]. Hradec Králové. [citováno 22. 4. 2014]. Dostupné z: <http://zakladna.hchkteam.cz/>

## 11. Seznam grafů

Graf 1: Nácvik bruslařských dovedností (škola bruslení Trutnov).....	40
Graf 2: Nácvik bruslařských dovedností (bruslařská škola Hradec Králové)...	45
Graf 3: Nácvik bruslařských dovedností (bruslařská škola Nové Město).....	53
Graf 4: Nácvik bruslařských dovedností (bruslařská škola Náchod).....	61
Graf 5: Porovnání věkových rozdílů žáků bruslařských škol.....	62
Graf 6: Porovnání počtu žáků navštěvujících školy bruslení.....	63
Graf 7: Rozdíly délek vyučovacích lekcí pozorovaných škol.....	64
Graf 8: Počty lekcí bruslařských škol za jednu sezónu.....	64
Graf 9: Porovnání počtu věnovaných lekcí pro nácvik základních bruslařských dovedností mezi školami bruslení.....	69
Graf 10: Test bruslařských dovedností: 50 m na co nejméně odrazů.....	70
Graf 11: Testy bruslařských dovedností: Jízda vpřed bez odrazu (rozjezd 5 metrů).....	71
Graf 12: Testy bruslařských dovedností. Test rychlosti: jízda vpřed na 150 metrů.....	72
Graf 13: Testy bruslařských dovedností: jízda vzad na 50 metrů.....	73

## **12. Seznam příloh**

Příloha č. 1- Záznamový arch pro pozorování – Veřejné bruslařské školy...	101
Příloha č. 2- Záznamový arch pro řízený rozhovor.....	102
Příloha č. 3- Evidenční list do knihovny.....	103

### 13. Přílohy

#### Příloha č. 1

Záznamový arch pro pozorování – Veřejné bruslařské školy	Škola Nové Město nad Metují	Škola Trutnov	Škola Hradec Králové	Škola Náchod
Cvičení před stupem na ledovou plochu				
První kroky na ledě				
Výuka jízdy vpřed				
výuka jízdy vzad				
přešlapování				
obraty				

### **Záznamový arch pro řízený rozhovor**

s trenéry veřejných bruslařských škol

- Kdo školu bruslení pořádá?
- Pro jaké věkové kategorie je škola bruslení určená?
- Kolik žáků školu bruslení navštěvuje?
- Kolik instruktorů ve škole bruslení vyučuje?
- Kolik kurz bruslení stojí?
- Jak často kurz bruslení probíhá?
- Jakou výbavu mají mít děti na led?
- Jaké pomůcky využívají trenéři při výuce bruslení?
- Jak hodina bruslení probíhá?
- Jaké je ukončení kurzu bruslení?
- Jaký je cíl kurzu bruslení?
- Co doporučují trenéři žákům po škole bruslení?
- Jaké jsou další zajímavosti o kurzu?



Příloha č. 3

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce

Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné

závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou

nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce,

jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím

odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a Příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				